PAMELA DUPONT
XloveCam, le guide des expériences pimentées pour les couples !

Le guide des expériences pimentées pour les couples !

Table des matières

Préface 6

À quelle fréquence doit-on avoir des relations sexuelles ? 8

La seule erreur que font toujours les couples lorsqu'ils essaient d'améliorer leur vie sexuelle 12

6 femmes révèlent les plus grandes erreurs de sexe oral faites par les hommes.....15

6 conseils de sexologues pour être plus endurant au lit.....21

Pourquoi utiliser un lubrifiant lors de vos moments intimes ? 27

Découvrez 7 positions sexuelles qui vous exciteront à mort 31

30 façons dont le sport stimule votre vie sexuelle 34

10 jeux érotiques que les hommes adorent 47

15 façons faciles de faire durer le sexe (beaucoup) plus longtemps.....51

Relations à distance ? Vive les sextoys connectés 61

10 bonnes raisons d'utiliser des sextoys.....65

Comment parler de vos fantasmes sexuels ?.....69

Le libertinage, la nouvelle tendance pour sauver son couple ? 73

Pourquoi le plan à trois fait-il autant fantasmer ? 82

Le fétichisme médical : jeux de rôle et plaisirs cachés.....88
Les cinq secrets des couples sexuellement matures 94

Préface

Venez à la découverte d'un monde aussi passionnant que complexe. Ce livre sera le point de départ d'une réflexion personnelle, une exploration collective et d'un dialogue constructif autour de la sexualité et de ses diverses dimensions.

Depuis sa création en 2006, https://xlovecam.com s'est imposé comme un leader dans le domaine des plateformes de live cam. Avec plus de 500 000 modèles venant des quatre coins du monde, XLoveCam offre une diversité sans égale, reflétant la richesse et la complexité de la sexualité.

Au fil des années, XLoveCam a su établir des partenariats de confiance avec des institutions de renom telles que Harris et l'IFOP, pionniers dans la réalisation de sondages d'opinion. Ces collaborations ont permis d'explorer et de comprendre les dynamiques évolutives de la sexualité contemporaine , offrant ainsi de nouvelles perspectives pour les chercheurs, les professionnels de la santé et le grand public.

C'est une première étape dans une grande exploration que signe ce livre. Tout au long de ses pages, nous déambulerons ainsi dans l'immense dédale que constitue la sexualité moderne, naviguant avec elle entre nuances, tabous et évolutions. Témoignages authentiques, analyses éclairantes et réflexions inspirantes, c'est à un véritable face à face avec nos perceptions et nos attitudes face à la sexualité que l'on se verra convié.

À l'heure où tout un chacun est invité à repenser, à questionner, voire à défier des normes qui n'ont finalement de standards que le nom, XLoveCam prouve qu'il est un partenaire de choix. Outre son engagement en faveur de la recherche et de l'innovation, la plateforme maintient en effet une riche présence à travers son blog.

Articles, conseils, réflexion : promesse y est donnée, sur fond de savoir, de partage et de création, d'ouvrir le dialogue et de démystifier les stigmates encore plus souvent qu'à notre tour observés à l'aune de la sexualité. Pour une vision plus ouverte et plus inclusive de celle-ci, aussi.

À tous ceux qui se lancent dans cette exploration, je vous souhaite la bienvenue. Puissent ces pages être le point de départ d'une réflexion profonde, d'une ouverture d'esprit renouvelée et d'un dialogue authentique sur un sujet qui, malgré ses mystères, demeure au cœur de notre humanité.

À quelle fréquence doit-on avoir des relations sexuelles ?

Quiconque parle de sexe avec des amis ou participe à des débats sur le sujet est peut-être déjà parti avec quelques doutes. Après tout, quelle fréquence sexuelle serait considérée comme « normale » ? À quelle fréquence doit-on avoir des relations sexuelles ?

Certaines personnes disent avoir constamment besoin de sexe, d'autres sont plus détendues sur le sujet, réussissant à se maintenir plus longtemps sans activité. Alors, fait on l'amour assez souvent ?

Et c'est là que les doutes surgissent. Comme pour presque tout ce qui touche au sexe, quand vous voyez que les autres ne se comportent pas de la même manière, vos certitudes sont remises en cause. Et aussi comme tout le reste dans le sexe, cette fréquence est une affaire personnelle et dépend des expériences et des besoins de chacun. Après tout, existe-t-il une règle sur ce qui est normal ou non en matière de relations sexuelles ? Combien de rapports sexuels devrons-nous avoir par semaine ? Et par mois ? Si nous n'avons pas de relations sexuelles, est-ce parce que notre partenaire nous trompe ? Ou est-ce que l'amour est fini ?

La fréquence sexuelle féminine est intimement liée à son moment de vie, au type de relation que vit la femme, en plus des expériences sexuelles passées. Et pour les hommes ? Y a-t-il une grosse différence entre les besoins de chacun ?

L'âge influence-t-il la fréquence des relations sexuelles ?

Selon les recherches, deux facteurs sont plus importants en matière de fréquence de relations sexuelles : l'âge et le type de relation. Les femmes mariées ont tendance à avoir une vie sexuelle plus active, tandis que les femmes célibataires disent qu'elles pratiquent beaucoup moins le sexe. Les tranches d'âge présentent également des différences substantielles, comme une forte baisse des rapports sexuels après l'âge de 50 ans.

« Il est naturel que le nombre de relations diminue tout au long de la vie. Certains facteurs qui contribuent à la baisse du désir peuvent être physiques (comme la baisse des hormones) ou psychologiques, qui touchent 70 % des femmes, comme le sentiment de rejet, la perte de vanité, l'inquiétude excessive envers les enfants, le manque de complicité entre le couple, entre autres ».

Combien de relations sexuelles un couple doit-il avoir ?

Il n'y a pas de bonne réponse pour savoir à quelle fréquence vous devriez avoir des relations sexuelles. C'est à vous de définir ce qui vous convient le mieux pour votre relation ou votre vie sexuelle. La fréquence des rapports sexuels peut dépendre de plusieurs facteurs

physiques, émotionnels et même sociaux. Même du contexte, avezvous déjà testé les relations sexuelles virtuelles ?

Les jeunes entre 18 et 29 ans ont des relations sexuelles, en moyenne, trois fois tous les sept jours. Chez les adultes entre 30 et 39 ans, la moyenne tombe à 1,6. Le groupe d'âge entre 40 et 49 ans a des relations sexuelles 1,3 fois par semaine. Les données proviennent d'une étude du Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction aux États-Unis, qui se concentre spécifiquement sur les relations hétérosexuelles chez les jeunes adultes.

Une fois par semaine est une ligne de base commune, disent les experts. Cette statistique dépend légèrement de l'âge. Les 40 et 50 ans ont tendance à se situer autour de cette ligne de base. Tandis que les 20 à 30 ans ont tendance à avoir des relations sexuelles en moyenne environ deux fois par semaine.

L'adulte moyen a des relations sexuelles une fois par semaine, mais cela ne signifie pas toujours que vous devriez en faire autant. Quelle que soit la façon dont vous choisissez d'être physiquement intime avec votre partenaire, où et à quelle fréquence importent beaucoup moins que la qualité de la relation sexuelle en elle-même.

Avoir des relations sexuelles plus souvent ne garantit pas le succès de votre relation. Au lieu de cela, concentrez-vous sur la qualité de l'expérience elle-même. Cela améliorera probablement votre satisfaction sexuelle et celle de votre partenaire plus qu'une simple augmentation du nombre de relations sexuelles que vous avez.

La seule erreur que font toujours les couples lorsqu'ils essaient d'améliorer leur vie sexuelle

Lorsqu'un couple essaie de revigorer sa vie sexuelle, l'objectif implicite est souvent de trouver comment le faire plus souvent. C'est une erreur. Il y a beaucoup d'accent sur la fréquence comme marqueur d'une bonne vie sexuelle.

La fréquence à laquelle les couples devraient avoir des relations sexuelles dépend beaucoup des individus impliqués et de la quantité de relations sexuelles qui fait du bien à chacun d'eux. Mais un problème que certains couples peuvent rencontrer en essayant de rechercher la "bonne quantité" de sexe est de savoir combien de fois ils le font. Erreur.

Qu'est-ce qui compte comme du sexe, de toute façon ?

Dans les relations entre hommes et femmes, les couples considèrent souvent le sexe comme un rapport sexuel avec pénis dans le vagin. Par conséquent, lorsque vous essayez d'améliorer ou d'enflammer votre vie sexuelle, l'objectif tacite de l'effort est de savoir comment faire en sorte que cet acte particulier se produise plus souvent. Erreur classique.

Cette focalisation étroite manque souvent tout l'intérêt d'avoir des relations sexuelles en premier lieu. Le bon point du sexe est de partager le plaisir avec votre partenaire et de se sentir connecté dans le processus. Donc, si vous vous concentrez sur la réalisation d'un certain acte, vous vous concentrez sur la mauvaise chose, sans parler de la création d'une sorte de pression qui peut même freiner la libido.

Le bon sexe ne consiste pas à faire certaines choses avec certaines parties du corps. Il s'agit de savoir à quel point vous pouvez faire du bien à votre corps et profiter des sommets de l'érotisme, de l'intimité et de la connexion en tant que couple.

Comment améliorer réellement votre vie sexuelle

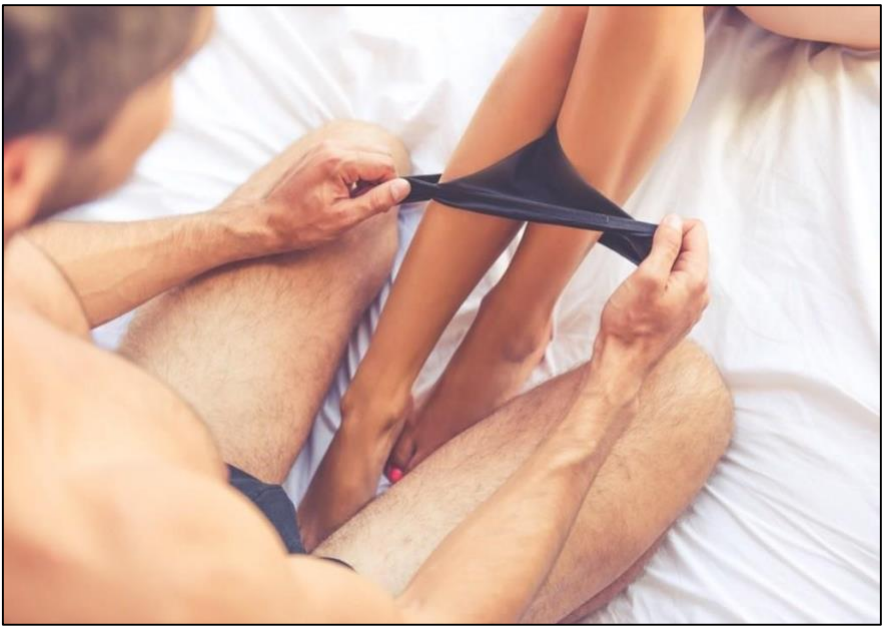
Passez du temps intime ensemble, sans pression pour atteindre un but ou faire une certaine chose.

Vous pouvez toujours essayer d'augmenter la fréquence à laquelle vous êtes intime en couple, mais l'idée est d'entrer dans ces moments sans attendre que cela conduise à un certain acte ou résultat sexuel. Allongez-vous dans le lit et touchez le corps de l'autre sensuellement. Faites-vous plaisir sur le canapé. Habillez-vous, dînez en amoureux et appréciez le sentiment de vous trouver séduisants. Allumez-vous les uns les autres. Cherchez des moyens de générer de l'électricité ou de vous plonger dans un moment de tendre intimité. Concentrez-vous sur la façon dont vous vous sentez connecté et exalté.

La clé ici est d'être pleinement présent dans ces moments plutôt que de penser à ce qui devrait suivre. Le sexe, c'est comme aller au terrain de jeu. C'est la sortie qui compte, pas la descente en toboggan. Nous n'avons pas besoin d'un programme. Vous pouvez vous inspirer du moment présent et faire ce que vous avez envie de faire. La vérité est que vous ne pouvez littéralement pas échouer.
Toute envie partagée comme celle-ci est un succès.

6 femmes révèlent les plus grandes erreurs de sexe oral faites par les hommes

"Laper sans conviction pendant environ 45 secondes, puis exiger des éloges ... Super boiteux." Vous pouvez faire mieux niveau sexe oral...



Si vous aimez lécher votre partenaire, vous avez de la chance - et plus important encore, elle l'est aussi - car le manque d'enthousiasme pour le cunnilingus est le principal obstacle à surmonter si vous souhaitez l'exercer de manière convaincante et

satisfaisante. Et nous devrions tous vouloir être bons en la matière, car, si il est bien fait, il est plus probable qu'il se termine par un orgasme du curling des orteils que par un rapport sexuel vaginal. Selon une méta-étude, **seules 25% des femmes sont toujours orgasmiques pendant les rapports sexuels.** C'est pour cela que le sexe oral à son importance...

Le fait est que beaucoup de femmes se plaignent que des linguistes commettent beaucoup d'erreurs communes. Nous le savons parce que nous leur avons demandé et avons compilé certaines de leurs réponses les plus courantes ci-dessous. Alors continuez votre lecture pour vous assurer que vous n'êtes pas un néophyte dans le grand art de lui plaire de la manière la plus intime qui soit. Améliorez votre sexe oral !

1. Supposer que toutes les femmes aiment les mêmes choses.

«Une fois, un gars m'a attaqué et a commencé à dire : « Mon ex m'a dit que j'avais la meilleure langue…». "- A, Vancouver, BC.

Vous avez eu un amoureux passé qui a vanté votre passion pour elle. Votre capacité à la faire se sentir bien vous a fait sentir bien et c'est génial. Mais cela ne change pas le fait que chaque nouveau partenaire vient complet avec son propre ensemble de goûts et dégoûts. Ainsi, repenser à des critiques élogieuses est une manne pour votre ego, le dire à votre partenaire ne va pas dans le meilleur de vos intérêts. Au lieu de cela, absorber les signaux verbaux et non verbaux d'elle comme une éponge. Bien qu'il soit avantageux de disposer d'un cache de techniques éprouvées, le seul moyen de l'emmener là où elle veut aller est de vous adapter à ce qui fonctionne pour elle.

2. Penser au cunnilingus comme préliminaires.

"Laper sans enthousiasme pendant environ 45 secondes, puis exigeant des éloges… super boiteux." - J, Brooklyn, NY.

Le Dr Ian Kerner , auteur de Elle vient avant: Le guide de l'homme pensant pour faire plaisir à une femme, vous encourage à penser au cunnilingus non pas comme des préliminaires, mais comme du coreplay, la pièce maîtresse d'un acte complet qui aboutit à son orgasme. « Beaucoup d'hommes abordent le cunnilingus comme un apéritif facultatif », dit-il. Quelle erreur de négliger le sexe oral. « Cependant, cette approche ne donne pas à une femme le temps nécessaire pour être excitée et prête pour un contact direct avec le clitoris, pas plus que quelques coups de langue ne fournissent ici et là la stimulation clitoridienne persistante et constante qui intensifie l'excitation. »

3. Être peu enthousiaste.

«Nous savons quand un homme fait semblant. Si vous détestez lécher sur une fille, dites-le simplement. Nous ne pouvons pas garantir que ce ne sera pas un tue-l'amour (parce que, « allons-y maintenant ») mais rien n'est pire qu'un gars qui te donne un coup de langue rapide avec une expression faciale semblable à celle d'un enfant qui déteste le brocoli et s'enfuit alors en pensant qu'il a fait son devoir du gars. Euh, non mec. Nous pouvons lire l'heure. "- E, Seattle, WA.

Pamela Madsen, éducatrice sexuelle et auteure, explique que beaucoup de femmes ressentent de la honte devant leur vulve et s'inquiètent de leur apparence et de leur odeur. « Les meilleurs orgasmes se produisent lorsque les femmes savent que leur partenaire aime leur chatte », explique-t-elle, ajoutant que les partenaires feraient bien de verbaliser leur excitation et leur excitation lorsqu'elles se rapprochent de la vulve d'une femme. C'est un sentiment repris par le Dr. Kerner. « Le cunnilingus est un acte extrêmement vulnérable et de nombreuses femmes ressentent un manque d'estime de soi génitale », dit-il. « Assurez-vous de la rassurer sur le fait que son odeur et son goût vous attirent, et que vous aimez être là et que rien ne presse. Elle a tout le temps du monde. ». Et le sexe oral ouvre la voie au plaisir.

Dernier point de Kerner: il est important de ne pas être trop axé sur les objectifs. Vous courez le risque de tout foirer. Et de toute façon, vous devriez être enthousiaste. La descendre est l'un des moyens les plus sûrs de prolonger (beaucoup) le sexe.

4. La langue frappe le clitoris à toute vitesse.

«Ne pas vérifier pour s'assurer qu'il a bien la pression. Le cunnilingus est comme un massage… il est important d'avoir la bonne pression pour que ce soit satisfaisant mais pas accablant. »- B, London, UK.

Bien sûr, tout le monde est différent, mais beaucoup de femmes interrogées ont mentionné qu'une trop grande pression directe sur le clitoris peut être trop intense pour être agréable. « La tête du clitoris est homologue à la tête du pénis, ce qui signifie qu'ils proviennent du même tissu embryonnaire », explique la sexologue clinicienne. Dr. Lindsey Doe. « De la même façon, vous ne voulez probablement pas que je suce, tapote et frotte la tête de votre bite, c'est pareil pour mon clitoris.

Faites courir votre langue le long de la tige du clitoris. Utilisez le capuchon clitoridien ou le prépuce pour le masser sans stimulation directe. Et pour l'amour de Dieu, faites attention aux signaux du corps, car je pourrais vouloir moins, plus ou quelque chose de tout à fait différent. Nous avons chacun notre propre préférence en matière de pression ». Le clitoris est rempli de nerfs - plus de terminaisons nerveuses que le pénis entier - et même si certaines femmes aiment un toucher ferme, pour d'autres, c'est trop sensible. Prenez note de ses signaux verbaux et non verbaux.

5. Ne pas utiliser vos doigts ou les utiliser comme proxy pour votre pénis.

«Doigté droit, au lieu de friser les doigts vers l'avant du bassin pour toucher le point g, on se croirait un petit pénis. Ça ne fait pas grand chose. »- B, London. ROYAUME-UNI.

Toutes les femmes n'aimaient pas leur cunnilingus accompagné de doigté, mais beaucoup de femmes avec lesquelles j'ai parlé ont déclaré que se faire frotter avec une bouche sur et autour de leur vulve permettait un orgasme plus puissant et plus fiable, en particulier en frottant la zone spongieuse de la paroi frontale de leur vagin. « Ne pensez pas que vos doigts sont un proxy pour votre pénis ; il ne s'agit pas de la poussée ; il s'agit davantage de pénétration et de pression », explique le Dr Kerner. « Le vagin se contracte naturellement, insérez donc un ou deux doigts dans le vagin ; appuyez vers le haut contre le point G, laissez ses muscles vaginaux se nicher et se serrer contre vos doigts.

6. Ne pas faire attention aux indices.

«Quand tu dis 'Mmm, c'est tellement bon, j'adore ça', et ils le mettent immédiatement en marche. Si quelque chose semble incroyable, s'il te plaît, oh, s'il te plaît, continue à le faire comme ça. "- L, Brooklyn, NY.

Tandis que ses cuisses peuvent être sur vos oreilles de temps en temps, écouter les signaux verbaux et non verbaux qu'elle vous donne va être un élément clé pour savoir si elle attend avec impatience ou si elle est frustrée par l'oral que vous lui donnez. Généralement, les « oui » et « oh mon dieu » signifient « continue de faire exactement ce que tu fais » bien que, selon de nombreuses femmes, elles sont souvent interprétées comme des demandes de changement. Un autre témoin, J de Brooklyn, l'a exprimé de la manière suivante : « Revenons à des mouvements de type préliminaires. J'essaie de me concentrer sur un orgasme ! "

Les silences prolongés, par contre, vous obligent à ouvrir d'autres canaux de communication. N'ayez pas peur de demander ce qu'elle aime. Et pendant que vous avez ces conversations, assurezvous de ne prononcer aucune des phrases que vous ne devriez jamais dire à une femme nue.

6 conseils de sexologues pour être plus endurant au lit

L'une des premières craintes des hommes dans la chambre à coucher est de ne pas être assez bons au lit. Être plus endurant au lit fait souvent partie des objectifs des hommes. Mais le plaisir

et l'endurance sont-ils nécessairement liés, et comment y parvenir ?

De nombreux clichés circulent sur la masculinité. On associe taille du pénis, durée, pénétration, rigidité ..... Ces idées reçues ont la vie dure et persistent dans le temps. Pourtant, le plaisir sexuel et la durée des rapports ne sont pas forcément liés. Surtout si l'on regarde vos bas, messieurs.

Après tout, la durée moyenne d'un rapport sexuel se situe entre 10 et 20 minutes : il n'est donc pas nécessaire de courir un marathon pour donner ou recevoir du plaisir. Et cela dépend surtout de la place que nous attribuons à la pénétration dans notre sexualité. Mais l'obsession de la performance demeure. Alors comment être plus endurant au lit ? Les sexologues te proposent 6 conseils qui peuvent t'aider.

Conseil n° 1 : anticiper

L'une des premières choses que tu devrais faire avant d'avoir des rapports sexuels est ..... Vider ta vessie. Ou la garder pleine (mais

pas au point d'avoir envie de faire pipi). C'est un conseil étrange, diras-tu. Mais ce n'est pas le cas.

En fait, avec une vessie vide ou pleine, tu peux mieux contracter la ceinture abdominale ou provoquer une tension dans le périnée (avec une vessie pleine). Car oui, messieurs, vous avez vous aussi un périnée. Et il faut aussi savoir que ce sont ces muscles pelviens qui favorisent l'éjaculation masculine. Ainsi, certains hommes contrôlent mieux leur érection lorsqu'ils jouissent. D'autres préfèrent avoir la vessie vide pour mieux se concentrer.

Chacun doit trouver ce qui lui convient le mieux : une vessie pleine ou une vessie vide, mais pense-y au moins avant d'avoir des rapports sexuels. Cela t'aidera à être plus ferme au lit.

Conseil n°2 : commencer doucement

Apprends que la puissance n'est pas nécessairement synonyme de force. Pénétrer ton partenaire comme une brute ne fera pas de toi la meilleure baise de sa vie, et te rendra encore moins ferme au lit. Les sexologues recommandent une pénétration même douce au début des rapports sexuels. C'est la sensation de cette avancée qui augmentera l'excitation. Alors fais-le lentement, en appréciant chaque millimètre. Apprends à apprécier le voyage au lieu d'aller droit au but.

Comment ça marche. Avancer lentement présente plusieurs avantages. Tout d'abord, cela permet au pénis (et surtout au gland) de s'habituer à son nouvel "environnement". Un endroit plus chaud, plus humide et plus serré l'excite, il n'est donc pas nécessaire d'en faire trop. En fait, pense à ton gland, cette petite créature hypersensible qui réagit au moindre stimulus. Alors vas-y doucement et laisse-lui le temps de s'adapter.

C'est pourquoi de nombreux hommes commencent la pénétration lentement pour s'adapter à ces changements jusqu'à ce que l'excitation soit bien établie. Une fois que le pénis et le gland sont bien habitués, tu verras que tu n'auras peut-être pas besoin de ralentir au milieu du rapport pour éviter l'éjaculation.

Et si tu es encore trop excité(e), descends. Évite la pénétration si tu es ultra-sensible. Laisse la pression retomber (tu te souviens de ta mère? une image trop intense ?) tout en restant en érection pour continuer en douceur. L'objectif est de rester maître de la situation.

Conseil n° 3 : Lubrifier, lubrifier, lubrifier

C'est une bonne idée d'utiliser des lubrifiants pour être plus ferme au lit. pourquoi ? Parce que le lubrifiant crée un film gras dans le vagin et sur la tête du pénis, ce qui réduit la sensation de frottement, diminue l'intensité de l'excitation physique et réduit donc un peu la sensibilité du pénis. Le mieux, c'est que tu peux choisir le type de produit. Mais les gels à base d'eau sont les plus recommandés.

Tiens également compte des sensations qu'ils produisent. Par exemple, rappelle-toi que les lubrifiants qui chauffent ou refroidissent augmentent l'excitation. Aie donc la dent sucrée, mais pas trop.

Conseil n° 4 : un peu de musculation pour le périnée

Maintenant que tu sais que tu en as un, tu dois savoir que tu peux le travailler tout comme le périnée de la femme. Ce grand muscle qui va de la pointe de l'anus à la racine du pénis peut être stimulé, tonifié, contracté, etc. Et un meilleur contrôle de ce muscle t'aidera certainement à avoir plus d'endurance au lit.

Fais en sorte que ce soit facile. Fais-le quand tu urines, pour identifier les muscles sphincters du périnée, ces petits muscles responsables de ton éjaculation. Assieds-toi donc sur les toilettes, le dos bien droit. Et dès que tu te sens prête, détends-toi pour laisser l'urine sortir naturellement (sans forcer ni appuyer sur le ballon de la vessie).

Ici, tu attends que le pipi sorte, tu ne le cherches pas. C'est ainsi que tu apprends à contracter ou à détendre ton périnée. Ces deux mouvements t'aident à être plus performant dans la chambre à coucher. Encore une fois, tout est question de contrôle.

Conseil 5 : éviter le thé, le café, les boissons gazeuses, certains piments et épices.

Il n'est pas surprenant que nos sexologues aient établi un lien entre l'endurance sexuelle, l'alimentation et le mode de vie. Certains aliments, comme ceux mentionnés, sont irritants pour les organes sexuels. Alors pas de panique, nous ne disons pas que tu dois supprimer radicalement tous les plaisirs, mais les limiter autant que possible est une bonne recommandation.

En effet, certains aliments peuvent provoquer de petites contractions dans le bas-ventre. Cela peut naturellement accélérer l'éjaculation en raison de l'état de tension que ces aliments provoquent dans la région pelvienne.

De plus, tous ces aliments sont connus pour provoquer des mictions fréquentes ou une plus grande difficulté à contrôler le sphincter de tes voies urinaires.

Conseil n° 6 : entraîne-toi à être plus endurant au lit

Oui, cela peut paraître cliché, mais c'est vrai. Mais pas n'importe quel sport (sauf si tu tiens à ton cardio). Le yoga et le pilates sont souvent recommandés. Ces activités sportives sont basées sur la respiration et le renforcement de la ceinture abdominale et du périnée, idéal pour augmenter l'endurance au lit. Elles permettent d'obtenir un très bon tonus musculaire à ce niveau, que l'on peut facilement transférer aux rapports sexuels.

Et ils ont le double avantage de détendre et de déconnecter. On oublie le stress, et c'est un plus indéniable pour la concentration et un meilleur contrôle pendant l'acte sexuel. N'oublie pas que le stress et l'anxiété peuvent provoquer une éjaculation précoce. Après, il est généralement bon de faire un peu de sport pour rester en forme et se vider l'esprit.

Pourquoi utiliser un lubrifiant lors de vos moments intimes ?

Le confort dans le sexe, qu'il soit solitaire ou plus, est indispensable pour optimiser votre plaisir. C'est pourquoi un bon lubrifiant est conseillé pour améliorer les sensations et éviter les petites gênes. Voici donc 5 raisons d'utiliser ces derniers. Vous nous direz merci.

—Stimulez votre sexualité

Grâce au gel intime, vous allez optimiser vos sensations sensorielles. Si on pense généralement à l'utiliser pour la pénétration, il est aussi très utile et agréable pour la masturbation.

Avec un bon lubrifiant, vous pouvez varier les plaisirs et avoir des sensations plus intenses. Cela permet aussi d'augmenter votre excitation et de prolonger le plaisir. Plus de douceur ainsi, plus de fluidité dans les mouvements et vous pouvez aussi choisir des lubrifiants qui provoquent différentes sensations comme le chaud ou le froid pour être un peu plus créatif dans la recherche de plaisir. N'oubliez pas non plus les arômes et parfums, divers et variés, qui seront toujours un plus à vos moments intimes. Optez plutôt pour une formule à base d'eau ou de silicone pour éviter tout risque d'allergie. Prenez vos envies en main !

—Adieu la sécheresse vaginale

On ne contrôle pas toujours son corps, que ce soit vous messieurs ou vous mesdames. Et un petit coup de pouce est parfois requis. Ce n'est pas parce qu'on a très envie de sexe que celui-ci nous obéit. Si les hommes peuvent avoir des problèmes d'érection, les femmes peuvent avoir des petites sécheresses vaginales. Question d'âge, d'hormones, de traitement médical, etc etc… Dans tous les cas, cela rend la pénétration ou la masturbation très inconfortable voire douloureuse. À ce moment là, votre lubrifiant devient votre meilleur ami. Personne ne veut souffrir ou ne veut voir quelqu'un souffrir dans un moment qui est sensé n'être que plaisir. Alors une noisette de gel et c'est parti ! Surtout si vous souhaitez avoir des orgasmes à répétition…

—Une durée de vie plus longue pour le préservatif.

Si vous regardez un show, ou que vous y participez, avec plusieurs personnes, le préservatif peut être de la partie. Mais tout le monde sait qu'à force de va et vient, le gel qui est dessus a tendance à s'estomper, ce qui finit par déchirer la capote. Alors ici, deux utilisations pour le lubrifiant : une petite goutte sur le pénis permet de mieux le positionner au départ et éviter les déroulages difficiles ; sur le préservatif, cela permet de le faire durer plus longtemps sans risques de déchirures.

Là encore, il faut vérifier la compatibilité du gel avec la capote mais pour être sûr, choisissez en un à base d'eau. Il n'offre aucune réaction avec le latex. Le silicone par contre aura une durée de vie

plus longue, ce qui est parfait pour l'anal. En tout cas, évitez les matières grasses qui rendront votre préservatif poreux.

—Idéal pour les premières fois

On peut se sentir stresser quand on essaie une technique ou un rapport pour une première fois. Ce qui n'aide ni à l'érection ni à la lubrification vaginale. Et si c'est de l'anal… Pour détendre toutes ces zones, un petit coup de gel lubrifiant devrait aider et éviter les inconforts et pénétrations douloureuses. Plus c'est lisse, plus ça glisse !

—Votre partenaire de jeu pour les plaisirs solitaires

Même pour vos petites branlettes solo (ou tout autre type de masturbation), nous vous conseillons l'utilisation d'un gel intime. Cela rend les caresses plus douces, le mouvement plus fluide, vous évitez les frottements irritants, … Et si vous ajoutez un sextoy à la partie, c'est un « Plus » indéniable pour le faire glisser en douceur sans accrocher la peau ou les muqueuses. N'oubliez pas cependant encore une fois de vérifier la compatibilité entre votre lubrifiant et la matière de ce dernier.

Découvrez 7 positions sexuelles qui vous exciteront à mort

Il y a des positions qui vous excitent plus que d'autres ? C'est certain. Vous pouvez demander à votre camgirl ou votre camboy préféré de les faire pour vous, en solo, en couple ou à plusieurs.

Même si chacun a ses préférences, il y a quand même de grands « classiques » qui marchent à tous les coups. Alors, serez-vous d'accord avec ces choix validés par de nombreux hommes ?

La levrette

Qui n'a jamais tenté et adoré une levrette ? Classique incontournable du Kamasutra dans la chambre à coucher, vous vous trouvez à genoux ou debout derrière votre partenaire qui est à quatre pattes devant vous. Vous avez donc une vue imprenable sur sa croupe et sa cambrure. Cette position permet une pénétration profonde et intense. C'est très excitant. On peut aussi l'appeler « Doggy style ». C'est aussi excitant à pratiquer qu'à regarder car cela symbolise la toute puissance.

Le missionnaire

Le plus classique des classiques mais c'est tellement bon. Vous pouvez regarder votre partenaire droit dans les yeux, lui souffler dans l'oreille ou le cou, vous avez vos deux corps qui se frottent, faisant sentir la chaleur de la peau de l'autre. Vous pouvez saisir les seins, un sein ou la serrer dans vos bras… Bref, c'est une position intime qui offre des sensations fortes

grâce à une pénétration profonde. Même si vous pensiez cette position vieillotte, vous aviez tort.

La cuillère

Serrer l'un contre l'autre, l'homme derrière son/sa partenaire… C'est une position confortable tout en restant sensuelle et sauvage. Elle permet aussi quelques variantes avec les jambes écartées, levées, serrées, tendues, … Et elle vous laisse les mains libres pour les laisser se balader sur le corps de votre moitié. Pour celui qui regarde, elle offre une vision complète des parties intimes ou sur le mouvement des seins. Elle permet aussi de mieux contrôler la jouissance. Bref, … le pied.

La position du cadenas

Moins courante et pourtant tout aussi excitante… Vous êtes debout et votre partenaire est allongé-e sur une table par exemple, les jambes repliées ou enveloppées autour de votre taille. Cette position est idéale pour bien observer votre moitié, ses sensations, ses réactions et pour maîtriser le rythme de vos coups de rein. Sensations fortes garanties.

Le bateau ivre

Si vous maitrisez le missionnaire, vous avez la base. Il vous faudra juste un peu plus de souplesse. Levez les jambes de votre partenaire et tenez lui les chevilles. Pénétration plus profonde, sensation plus intense pour les deux, et vous garder le contact visuel pour encore plus d'excitation.

La grenouille à la nage

Si le nom ne parait pas très sexy, c’est pourtant une position qui plait à bon nombre d’hommes. Pourquoi ? Car c’est une bonne alternative à la levrette. Vous profitez ainsi de l’arrière train de votre partenaire tout en la/le laissant sur le ventre. Pour encore plus d’excitation, attachez lui les mains dans le dos. Elle/ il doit alors se cambrer, et vous dominez pendant tout l’acte. Certain-es sont même plus à l’aise qu’avec la levrette. Aussi excitant à mater qu’à réaliser.

La cavalière

Si vous connaissez le terme d’andromaque, alors vous voyez ce que c’est. La femme est assise sur l’homme et lui tourne le dos. Parfait pour une bonne pénétration vaginale ou anale. C’est le partenaire au dessus qui gère le rythme et sa jouissance. En plus vous pouvez mater les fesses bouger au rythme qu’elle/il choisit.

Le cunnilingus

Même si on ne peut parler de position en tant que telle, cela fait partie des préliminaires qui excitent beaucoup les hommes. Rajoutez aussi quelques doigts dans le vagin et/ou l’anus, vous pouvez amener la femme à l’orgasme sans utiliser votre pénis.

30 façons dont le sport stimule votre vie sexuelle

Vous avez pris conscience avec les années des avantages du sport. Vous savez : mieux paraître, se sentir mieux, vivre plus longtemps, jouer avec plus de force et d'endurance.

Il existe encore un autre exemple que vous ignorez peut-être : le sport améliorera également de manière exponentielle vos performances dans la chambre à coucher. Être actif et engagé est la base même du bon sexe. Donc, oui, c'est peut-être une évidence dis comme ça. Encore que… Mais ces 30 raisons sont-elles une évidence pour vous ?

1 - Vous aurez de meilleurs orgasmes

Lorsque vous jouissez - et cela vaut pour les deux sexes - vous contractez ce que l'on appelle les muscles *pubococcygeus*, situés dans l'abdomen. Si une personne a des muscles *pubococcygeus* faibles, elle peut avoir du mal à produire une érection, à maintenir une érection ou à devenir suffisamment excitée pour avoir un orgasme intense. Alors travaillez ce point lors de vos exercices physiques, centre et périnée !

2 - Vous serez plus apte à prendre la parole

Souvent, les gens échouent sexuellement parce qu'ils ne sont pas en forme. Littéralement. Si vous ne faites pas d'exercice physique et n'êtes pas en forme, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas être un amoureux transi, mais souvent, cela signifie que vous n'êtes tout simplement pas capable de suivre physiquement les mouvements. Le fait de vous (re)mettre en forme ouvrira la porte au sexe. Vous pouvez affiner la technique plus tard.

3 - Vous pourrez aller au bout des choses

« Si vous ne l'utilisez pas, vous le perdez, c'est vrai », déclare les professionnels à propos de tous les aspects de notre corps et de notre bien-être, de nos pensées cognitives, de la force de nos muscles. Appliquez cette pensée à votre façon de vivre et cela vous mènera loin.

4 - Vous pourrez rester en position plus longtemps

La force et le tonus sont ce que nous obtenons d'une routine d'exercice régulière. Cela se traduit directement par une meilleure sexualité, pour la plus simple des raisons, comme être capable de rester missionnaire plus longtemps, à des facteurs plus complexes que nous aborderons dans ce que la plupart d'entre nous appelleraient quinze minutes.

5 - Grâce au sport, vous vous dopez à l’endorphine

Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps libère des endorphines. Les endorphines, comme vous le savez, produisent des sentiments d’euphorie ; vous aurez une meilleure vision globale de la vie. Nous libérons nos bons sentiments et nous les apportons partout où nous allons, y compris dans la chambre à coucher.

6 - Vous aurez une meilleure estime de vous

De même, l'exercice physique renforce l'estime de soi. Nous avons un sentiment de confiance en soi boosté, donc si vous savez que vous avez bien fait votre entraînement, vous vous sentirez mieux moralement et à propos de votre corps, afin de vous jeter dans l'arène sexuelle.

7 - Vous aurez une relation plus profonde avec votre partenaire

Quand on pense au sexe, on se dit que c'est l'énergie qui coule entre deux personnes. Se sentir mieux avec soi-même et son apparence améliorera votre énergie, vous laissant libre de toute inhibition - mûr(e) pour avoir le sexe le plus extatique.

8 - Vous vous baisserez mieux

Exercez-vous en douceur, des genoux aux orteils, jusqu'aux bras, aux épaules et au cou. La plupart des gens se tournent et bougent la tête pendant un oral. Il va donc de soi que si le cou de l'un des partenaires se raidit, vous risquez autre chose si le vôtre fait l'inverse.

9 - Vous aurez moins de crampes

Et pendant que vous vous assouplissez le cou, vous devriez assouplir tout le reste. Le sport régulier vous rendra plus flexible. Plus vous êtes flexible, moins vous aurez de crampes. Et rien ne gâchera

une bonne session de sexe comme un membre - ou pire, votre dos - se grippant.

10 - Vous aurez des joints lubrifiés

Avoir de la souplesse dans les articulations, les genoux en particulier, est très important. Beaucoup se plaignent que le sexe est une contrainte pour les genoux, surtout à quatre pattes. Donc le sport vous offre un entretien à long terme de la machine.

11 - Vous serez capable de le faire debout

Cela fait environ quinze minutes, non ? Cool. Nous allons maintenant entrer dans ce que nous voulions aborder plus tôt : les nouvelles positions. Le sexe debout requiert beaucoup de force et de tonus musculaire. Donc pour ceux qui veulent le faire debout, il s'agit de s'entrainer un peu et faire de l'exercice physique chaque jour est la première étape. Après, vous pouvez aussi allier l'alimentation.

12 - En fait, vous serez capable de le faire de toutes les façons possibles

Il existe un programme de Kama Sutra comportant 36 postes. Le « sexe dressé », cependant, se trouve être la plus simple des choses à faire. Donc, si vous n'êtes pas assez en forme pour le faire, comment allez-vous vous attaquer aux 35 autres ?

13 - Vous resterez en position

En termes simples, le sexe prend de la force *et de l'*endurance. Quand on parle de sexe, on pense généralement à l'endurance : *combien de temps puis-je durer avant de venir ?* Mais nous devrions également appliquer cela à des choses telles que : *Combien de temps puis-je occuper cette position ?* Ou *combien de temps puis-je supporter les préliminaires ?*

14 - Vous serez capable de faire des mouvements de yoga dans la chambre

Parlant de souplesse et de nouvelles positions sexuelles, vous avez peut-être entendu parler de cet exercice aérobique appelé… yoga ? En plus d'améliorer considérablement votre flexibilité et votre humeur (et votre connexion avec vos chakras, votre partenaire, …), le yoga offre une tonne de possibilités lorsqu'il s'agit de la chambre à coucher. Pour commencer, lisez les mouvements qui transformeront instantanément votre vie sexuelle.

15 - Vous allez entrer dans un cycle sexuel

Selon une étude, au cours d'une session sexuelle moyenne, les hommes brûleront environ 100 calories. (Pour les femmes, c'est 69.) C'est donc un cycle vigoureux, érotique et super amusant ; le sexe vous met en forme, ce qui vous rend plus attrayant-e, ce qui conduit à plus de sexe.

16 - Vous aurez une excuse pour passer plus de temps avec elle/lui

Une étude de l'Université du Texas a révélé que les couples qui travaillent ensemble ont des rapports sexuels plus satisfaisants. Alors attrapez votre partenaire et lancez-vous pour pouvoir le faire plus tard.

17 - Vous ferez de meilleurs massages

Une prise plus forte rend le massage meilleur et plus ferme. Alors fermez le tube de lubrifiant et faites-vous des massages ; ça va vous détendre tous les deux.

18 - Vous aurez une meilleure circulation sanguine

Le sport augmente le débit sanguin, et quand le débit sanguin augmente, eh bien, vous savez… Attendez, sérieusement, non ? L'augmentation du flux sanguin rendra vos érections plus dures et plus faciles à obtenir.

19 - Vous aurez une excuse pour le battre

Si vous voulez travailler spécifiquement sur les muscles *pubococcygeus*, vous pouvez essayer des exercices appelés couramment Kegels, comme arrêter et commencer et puis arrêter et démarrer vos jets de pipi. Vous pouvez également essayer un exercice que vous pratiquez probablement depuis des décennies : la

masturbation - ou, en termes scientifiques, l' entraînement en force du *pubococcygeus*.

20 - Vous durerez toujours

Plus souvent qu'autrement, le sexe consiste à le maintenir, au début. Si vous faites plus d'exercice - qu'il s'agisse de « musculation *pubococcygeus* » ou d'exercice aérobie traditionnel, vous pouvez simplement durer plus longtemps. Lorsque votre esprit est exposé à de longues périodes d'entraînement en résistance, comme ceux que vous rencontrez au cours d'une séance d'entraînement, vous pouvez en supporter plus.

21 - Vous vivrez plus longtemps

Nous savons tous que l'exercice régulier conduit à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Donc, si vous vivez jusqu'à 100 ans, vous aurez plus d'années pour faire l'amour. Et si vous êtes en forme, vous pourrez toujours garder votre mojo des années après.

22 - Vous aurez une excuse pour manger plus

Plus vous faites de l'exercice, plus vous avez faim. Quand il s'agit de recharger votre énergie après une séance d'entraînement, n'y pensez pas comme une chose que vous devez faire, mais plutôt comme une opportunité.

23 - Vous aurez rarement l'expérience de la douleur indésirable

À moins que la douleur soit une douleur consentie pour le plaisir, la douleur perturbe énormément un acte sexuel. Si vous êtes en forme et fort-e, le sexe a moins de chances de vous faire mal comme avec les crampes.

24 - Vous aurez un meilleur contrôle

L’exercice physique - en particulier les activités comme les squats - permet de mieux contrôler le sexe. Avec un arrière tonique, vous serez capable de faire avancer les choses plus rapidement et plus longtemps. De plus, qui ne veut pas d'une chevauchée sauvage ? Les squats sont parfaits pour cela.

25 - Vous obtiendrez plus

Faites assez d’exercice et vous serez tout simplement plus attirée par les femmes/hommes que vous essayez d’attirer. La pratique rend parfait.

26 - Votre peau va s'améliorer

Nous ne le réalisons pas, mais la peau est notre plus grand organe sexuel. L'exercice fait circuler le sang et l'oxygène dans votre corps,

ce qui, à son tour, oxygènera votre peau, ce qui vous rendra plus chaud-e au toucher, littéralement et métaphoriquement.

27 - L’exercice amorce une meilleure stimulation manuelle

Toute cette force supplémentaire et cette endurance seront utiles, littéralement. Si vos bras sont plus forts, il leur faudra plus de temps pour se fatiguer pendant les préliminaires (oui, bien sûr que c'est essentiel, allez, mec), surtout quand votre main est dans son pantalon ou sous sa jupe.

28 - Vous aurez moins de stress

Certes, dans les instants qui suivent le sport, votre corps libère du cortisol, la redoutable « hormone du stress ». Mais ce n’est pas une excuse pour flâner. À long terme, l'exercice augmente la résistance de votre corps au cortisol. Voyant que le cortisol augmente le stress et diminue la libido, le retirer de votre vie ne peut être qu'une bonne chose.

29 - Vous aurez augmenté la testostérone

L'exercice régulier, en plus d'épuiser le cortisol, augmente la production de testostérone par le corps. La testostérone, bien sûr, mène à toutes les bonnes choses que nous avons mentionnées jusqu'à présent, allant d'une augmentation du flux sanguin (érections plus dures) à des muscles plus forts, en fin de compte, à une augmentation de la libido.

30 - Vous ne vivrez plus un style de vie sédentaire

Toutes les personnes, même impliquées de manière tangentielle dans le domaine médical, vous diront que notre tendance collective à adopter un style de vie sédentaire est tout simplement mauvaise. Huit (ou plus) heures par jour sur une chaise ne sont bonnes pour personne.

10 jeux érotiques que les hommes adorent

Si la routine est le pire ennemi du couple, sa simple évocation peut faire peur. Il n'est donc jamais trop tard pour essayer de nouvelles choses dans sa sexualité et les jeux érotiques en font partie. Voici 10 idées qui plaisent beaucoup à ces messieurs (et qui sont loin de déplaire aux dames).

Après avoir essayé toutes les positions du Kama sutra et tous les endroits possibles et imaginables (table de cuisine, douche, tapis du

salon, canapé, …), on peut se retrouver à court d'idées pour sortir de sa routine sexuelle. C'est là que les jeux érotiques ont toute leur importance. En voici 10, classés par catégories.

Les jeux érotiques à faire en couple

Cela peut demander un peu d'imagination mais les jeux en couple n'ont pas leur pareil pour pimenter une relation.

Avec gourmandise : vous pouvez par exemple ajouter de la nourriture à vos ébats sexuels. On peut penser aux basiques, chocolat fondu, miel, chantilly … Mais aussi aller du coté des fruits (pamplemousse pour le grapefruiting, banane, fraises juteuses, …). Vous pouvez aussi aller chercher l'inspiration du côté du Japon et disposer des sushis sur le corps de votre partenaire. Bref, avec la nourriture, tout est permis. Faites appel à vous goûts en matière de cuisine et voyez comment vous pouvez disposer cela sur le corps de l'autre.

Détournez des jeux connus : le pile ou face peut devenir « pile ou fesse ». Chaque fois que le pièce tombe sur face, la personne choisit l'envie coquine qu'elle souhaite réaliser. Cela peut aussi permettre de se laisser aller un peu plus facilement à parler de ses envies.

Amusez vous avec ce que vous avez : parfois, c'est ce qu'on a sous la main qui va être source de jeu. En étant un peu imaginatif, on peut transformer n'importe quoi en scénario sympa. Par exemple, donnez un préservatif phosphorescent à un geek et vous vous retrouverez dans une bataille de sabre laser un peu particulière !

Jouez sur la timidité : s'il peut être difficile d'être à l'aise avec le corps de l'autre (et le sien), on peut mettre le jeu au service de sa timidité. Pourquoi ne pas s'amuser à se bander les yeux ? L'une et autre pour mettre tout le monde à pied d'égalité, puis seulement l'un des deux. Ensuite vous pourrez passer au casque isolant sur les oreilles, aux mains attachées … Si vous voulez prolonger ce genre d'explorations.

Le strip-tease : pas forcément besoin d'accessoires pour se lancer dans les jeux érotiques. Un simple strip-tease peut faire l'affaire. Vous pouvez pimenter le jeu en imposant des règles ou en ajoutant un autre jeu et le gage est de retirer un vêtement pour celui qui perd chaque partie … Il peut aussi être excitant de regarder un homme faire un strip-tease pour changer un peu. Bref, les possibilités sont infinies.

Utilisez les fantasmes

Parfois les jeux vont permettre de parler de ses fantasmes pour faire monter le désir et pourquoi pas les réaliser.

Les histoires hot : à tour de rôle, chaque partenaire raconte une histoire mettant en scène un de ses fantasmes, de quoi faire monter doucement la température. Pour pimenter le tout, vous pouvez interdire de se toucher par exemple. C'est aussi un bon exercice pour entrainer son excitation plus imaginaire et moins basée sur des images. Les mots peuvent être très crus et les scènes carrément incandescentes. Cela peu aussi être une alternative à des fantasmes que vous ne souhaitez pas réaliser de toutes façons.

Inspirez vous d'un article : il est possible de trouver une nouvelle pratique dans un magazine ou sur un réseau social. Cela peut donner envie d'essayer. Après discussion (et donc avec son accord), n'hésitez pas à essayer de nouvelles choses. Avez-vous par exemple déjà essayé de pénétrer votre partenaire avec la langue ? Vous pouvez aussi tenter de recréer un scénario avec les jeux de rôle érotiques.

Les jeux érotiques en plateau

Il existe deux façon d'utiliser les plateaux de jeux : soit vous détournez l'usage d'un bon vieux trivial poursuite, soit vous achetez une plateau de jeu érotique (ou un dé ou autre). Pour la première solution, il suffit de prendre votre jeu préféré et d'en détourner les règles. Le plus basique étant un gage à chaque fois que l'autre perd. Mais vous pouvez ajouter les conditions que vous voulez, après tout c'est votre jeu.

Pour le reste, n'hésitez pas à aller voir vos boutiques coquines préférées qui ont toutes une catégorie « jeux » à vous proposer.

Quelques exemples de jeux sexy que nous vous recommandons

Cette liste de jeux sexy pour les couples n'est pas exhaustive et nous vous présenterons prochainement des tests complets de jeux coquins pour agrémenter vos soirées en couple

15 façons faciles de faire durer le sexe (beaucoup) plus longtemps

Le sexe... Une véritable affaire d'état ! Que faire dans et hors du lit pour prolonger le plaisir ? Selon le Dr Harry Fisch, auteur du livre *The New Naked: l'éducation ultime en matière d'éducation sexuelle pour les adultes,* 45% des hommes sont stupéfiants en deux minutes ou moins lorsqu'ils ont des relations sexuelles.

Combinez cela avec le fait que la plupart des femmes ont besoin de plus de 15 minutes de stimulation sexuelle pour atteindre l'orgasme, et que vous trouverez une vérité qui dérange gravement. Il existe des astuces pour faire durer le sexe...

Heureusement, si vous vous demandez comment durer plus longtemps au lit, vous pouvez exercer un certain contrôle pour maitriser votre réaction sexuelle et augmenter vos chances de rencontrer régulièrement un orgasme à peu près au même moment de la journée que votre partenaire. Bonus : si vous voulez vraiment augmenter vos prouesses sexuelles, il existe des mouvements de yoga qui vous garantissent d'être un meilleur partenaire sexuel.

1. Ne lésinez pas sur le cardio

Améliorer le bien-être général de votre corps peut avoir un effet considérable sur votre pénis et sur toutes les choses amusantes qu'il peut faire. Les exercices cardiovasculaires tels que l'**aérobic, la natation, la course ou le jogging** peuvent renforcer vos poumons et augmenter leur capacité - et c'est exactement ce dont vous aurez besoin si vous vous demandez comment durer plus longtemps au lit. Être en forme vous permettra de bien contrôler votre respiration pendant les rapports sexuels et de réduire les risques d'éjaculation prématurée.

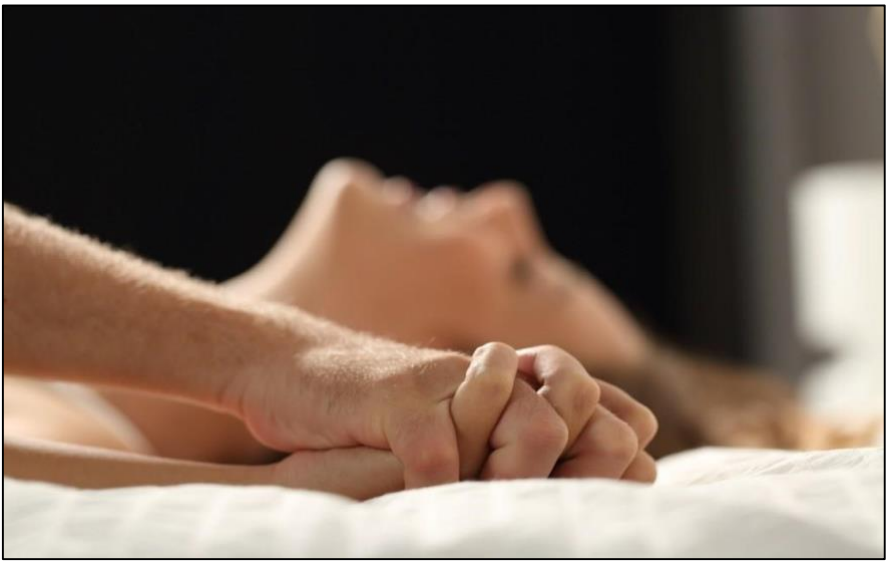
Mais le cardio va également stimuler votre métabolisme, améliorant la circulation dans votre cœur, vos poumons et, plus important encore, votre pénis. Il a également été prouvé que l'entraînement stimulait la libération d'endorphines, ce qui peut vous aider à relâcher la tension, à rester calme et à apprécier les contacts sexuels, réduisant ainsi les chances de lâcher rapidement la sauce. Le sexe, c'est du sport !

2. Changez de routine

Jane Greer , experte des relations interpersonnelles et thérapeute familiale, affirme qu'expérimenter de nouvelles positions et de nouvelles sensations peut souvent aider les hommes à durer plus longtemps au lit. Son raisonnement est positivement pavlovien : Greer soutient que lorsque vous êtes avec le même partenaire depuis un certain temps, les positions sexuelles habituelles peuvent amener votre corps à anticiper son apogée et à apporter la finale. Faire les choses dans un ordre différent peut aider à le retarder. " Plus on est maladroit et inconnu, mieux c'est ", déclare Greer. Enfin du sexe de qualité.

3. Trouvez votre avantage

Vous avez déjà entendu parler de « tranchant » ? Cela signifie construire jusqu'à ce que l'on appelle « l'inévitabilité de l'éjaculation » - le point de non-retour orgasmique - puis se reposer pendant environ une minute avant de reprendre l'action. Vous savez probablement déjà à quoi ressemble le point de nonretour. L'essentiel est de savoir quel est le moment *juste avant*. Lorsque vous ressentez ce sentiment tout en ayant des relations sexuelles, arrêtez de faire tout ce qui vous rapproche de ce point. Faites quelque chose qui n'implique pas votre pénis, comme oralement ou pour stimuler votre partenaire - à condition que cela ne soit pas un déclencheur pour vous.



Éventuellement, accumulez au moins vingt minutes d'action stop-start pour donner à votre partenaire une chance d'avoir un orgasme avant ou en même temps que vous. Lorsque vous êtes à l'aise pour savoir où se trouve votre point de basculement, vous pouvez naviguer dans cette zone sans les délais d'expiration. Il y a aussi un avantage supplémentaire de la bordure pour vous : retarder votre apogée rendra votre orgasme plus puissant. Pour en savoir plus, découvrez les 11 secrets d'une érection plus dure et d'un orgasme époustouflant.

4. Faites vos kegels

Ne riez pas. La meilleure méthode pour renforcer le muscle pubococcygeus (muscle PC) afin de contrôler l'éjaculation est de réaliser ce que l'on appelle communément les exercices de Kegel (comme pour les femmes enceintes). Le moyen le plus simple de retrouver ce muscle consiste à arrêter le flux de pipi lorsque vous utilisez la salle de bain. Vous utilisez le muscle PC pour le faire !

Pour faire des kegels, serrez rapidement et relâchez le muscle PC à plusieurs reprises pendant dix secondes. Faites trois séries, avec une

pause de dix secondes entre les séries. Une fois que vous êtes dans une bonne routine, vous pouvez commencer à sortir votre nouvelle compétence tout en ayant des relations sexuelles. Contractez votre muscle PC lorsque vous êtes proche de l'orgasme et vous devriez pouvoir mettre un couvercle sur les choses jusqu'à ce que vous (et elle) soyez prêts.

5. Les rapports sexuels ne doivent pas nécessairement être le plat principal

Préliminaires. Le nom que nous donnons à tout autre moment de jeu sexuel en dehors des rapports sexuels est franchement mal choisi. Embrasser, masser, frotter, manuel, et stimulation orale ne doit pas aller avant tout. Le retour à la pratique sexuelle - un nom moins trompeur pour le jeu sexuel non pénétratif - est à la fois un bon moyen de rendre le sexe moins scénarisé et de ralentir l'action. Mais ce n'est pas tout.

Environ **75% des femmes n'atteignent jamais l'orgasme à la suite de rapports sexuels seuls**. Par conséquent, répartir vos séances avec des activités susceptibles de la rendre folle est un moyen éprouvé d'augmenter ses chances de s'endormir avec le sourire aux lèvres. C'est surtout ça du bon sexe !

6. Profitez de la période réfractaire

La période réfractaire d'un homme est la durée entre son éjaculation et sa capacité à obtenir et à maintenir une autre érection. Des études ont montré que les hommes âgés de 18 ans avaient une période de réfraction d'environ 15 minutes, tandis que ceux âgés de 70 ans prenaient environ *20 heures* (La moyenne pour tous les hommes en général environ une demi-heure). Cet entracte est une excellente occasion pour un homme de tourner son attention pour plaire à sa partenaire. Son retour à l'érection ne signifie pas seulement la possibilité d'un second tour, mais, étant donné que de nombreux hommes ressentent moins de sensibilité lors d'un rappel, les rapports sexuels risquent de durer plus longtemps.

7. Employez la méthode squeeze

Vous êtes peut-être tombé sur un drame appelé *Masters of Sex*. Il dépeint la vie et le travail du **Dr William Masters** et de **Virginia Johnson :** une équipe de recherche composée de deux personnes qui ont exploré la nature de la réponse sexuelle humaine ainsi que le diagnostic et le traitement des dysfonctions et des troubles sexuels de 1957 aux années 1990.

Une partie de leur héritage consistait en la prescription de la technique de compression pour retarder l'éjaculation et prolonger la durée des rapports sexuels. Ils ont dit aux femmes de placer le pouce, l'index et le majeur autour du bout de son pénis et de presser immédiatement avant qu'un homme atteigne l'inévitabilité éjaculatoire et de continuer à presser jusqu'à ce que le sentiment soit passé et que son corps se détende avant de relâcher lentement la pression. Essayez. Un homme perdra une partie ou la plus grande partie de son érection, mais il devrait pouvoir la récupérer rapidement et recommencer.

8. Utilisez des préservatifs

Utilisés correctement, les préservatifs sont un moyen efficace de réduire vos chances de concevoir un enfant et de contracter un certain nombre d'infections sexuellement transmissibles. Ils sont également assez efficaces pour réduire les sensations, ce qui signifie que se glisser - même si contracter une IST ou faire un bébé ne pose pas de problème - pourrait être un excellent moyen de prolonger la durée des rapports sexuels.

9. Masturbez-vous avant les rapports sexuels

Pour certains hommes, se masturber complètement une heure ou deux avant le rapport sexuel peut prolonger la durée de l'événement principal. Certains sites en live cam peuvent vous aider...

10. Prenez des pauses

À condition que vous n'ayez pas de rendez-vous pressants, prendre des pauses pendant votre session de sexe est un moyen simple et efficace de ralentir le rapport sexuel, de savourer l'instant et d'augmenter votre satisfaction mutuelle. Lorsque les choses vous semblent prématurément réglées, arrêtez-vous et faites quelque chose qui vous fait gagner du temps. Recommencez à embrasser, câliner, masser, jeu de sensations - ou, mieux encore, transformez le feu dans vos reins et en faire quelque chose pour lequel votre partenaire s'émerveille.

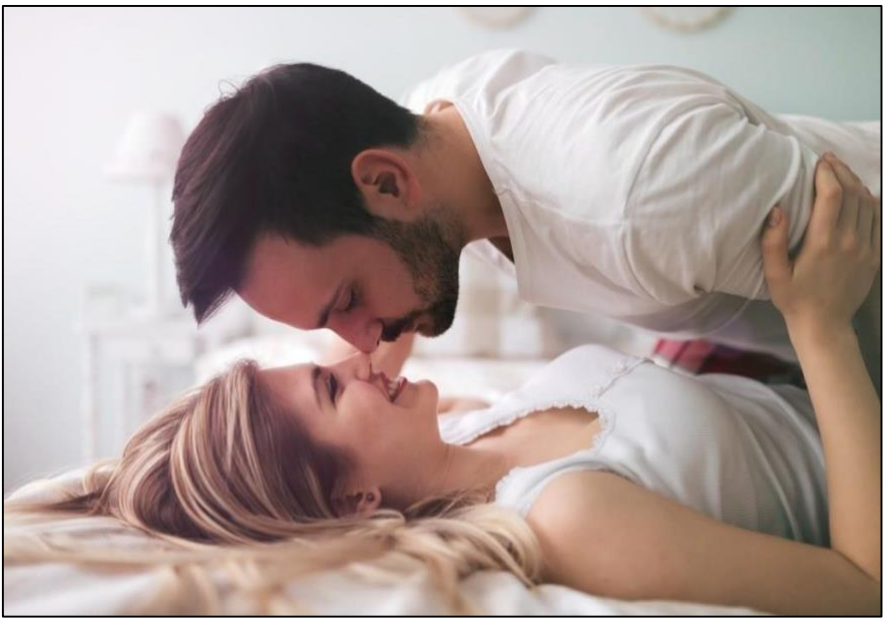
11. Traitez

Le sildénafil (plus connu sous le nom de marque, Viagra) est destiné à aider les hommes souffrant de dysfonction érectile à obtenir et à maintenir des érections et, pour de nombreuses personnes souffrant de dysfonction érectile, c'est précisément ce qu'il fait. Mais des études ont montré que le sildénafil faisait plus que mettre du

plomb dans son crayon. Une étude de 2007 a montré que le sildénafil est un moyen très efficace et sûr de traiter l'éjaculation précoce, alors que des recherches publiées au début de 2000 ont montré que le sildénafil raccourcissait la période réfractaire d'en moyenne 11 minutes chez les hommes de 32 ans environ.

12. Incorporez plus de contact visuel

Établir un contact visuel avec votre partenaire est un moyen d'obtenir un feedback sexuel en temps réel et peut être utilisé comme un signal de synchronisation. C'est aussi un geste de respect, de compréhension et d'intérêt. Par conséquent, il est fort probable que votre relation sexuelle devienne non seulement plus longue, mais qu'elle soit *meilleure* pour vous et votre partenaire.



Au lieu de vous demander comment rester plus longtemps au lit, et avoir le sexe de votre vie, prenez quelques instants pour verrouiller intentionnellement vos yeux et tenir ce regard mutuel ou cet engagement plus sexy. À tout le moins, ce contact visuel ajoutera du temps à votre routine. Mais vous constaterez peut-être également que

cela vous aide à établir des liens plus significatifs avec votre partenaire.

13. Parlez à votre partenaire

Si le sexe semble être plus court que ce que vous et votre partenaire aimez, parlez-en. Vous pouvez commencer par exprimer votre intention. Quelque chose comme : « J'aime le sexe que nous avons tellement et je veux qu'il dure plus longtemps ». Vous pouvez également présenter la situation comme un compliment : « Je suis tellement excité quand nous sommes au lit ensemble qu'il est difficile de ne pas perdre contrôle ». Vous constaterez peut-être que le fait d'exprimer le problème - plutôt que de l'éviter ou de l'ignorer - peut avoir un effet immédiat la prochaine fois. À partir de là, vous pouvez demander l'aide de votre partenaire pour que le sexe dure plus longtemps en expliquant comment incorporer les éléments énumérés ci-dessus. « Ce soir, je voudrais vraiment faire plus de contact visuel / prendre des pauses / essayer la méthode de la compression / mettre l'accent sur le surmenage, et cetera. »

14. Parlez à un professionnel

Si vous essayez tous les articles ci-dessus et que les rapports sexuels ne durent toujours pas aussi longtemps et que votre partenaire et vous-même voudriez, il est peut-être temps de consulter un thérapeute en tant qu'individu ou en couple. De **nombreux dysfonctionnements sexuels sont enracinés dans la psychologie** plutôt que dans la physiologie, et cela est particulièrement vrai de l'éjaculation prématurée. Une étude publiée en 2013 dans *Japanese Psychological Research a* examiné 15 patients EP ayant suivi une thérapie de huit à douze séances et constaté que les changements survenus étaient « statistiquement significatifs avec une tendance à l'amélioration ».

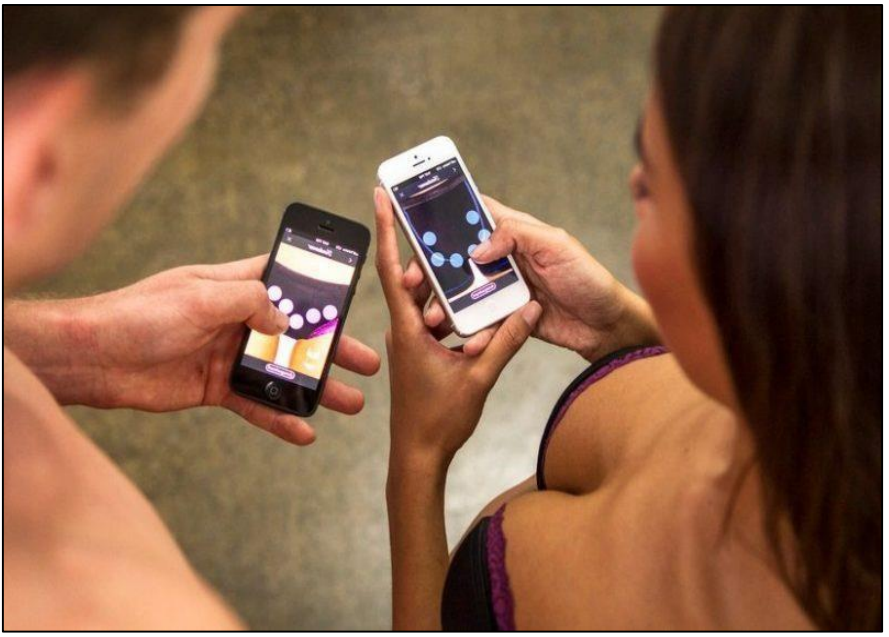
15. Testez les gels ou préservatifs engourdissants

Les méthodes ci-dessus devraient considérablement améliorer votre endurance sexuelle avec le temps et, espérons-le, fournir une réponse à la question de savoir comment durer plus longtemps au lit. Mais l'option nucléaire consiste à utiliser un produit conçu pour désensibiliser temporairement votre pénis. Durex, Trojan et Lifestyles proposent tous des préservatifs contenants entre 4 et 5% de benzocaïne, un agent anesthésiant qui permettra de réduire la sensibilité de votre partenaire et, idéalement, de vous permettre de ralentir le temps lors de votre prochaine session. Si les préservatifs ne font pas partie de votre routine, vous pouvez désensibiliser votre pénis en utilisant un spray anesthésiant.

Maintenant que vous avez tous les secrets pour durer plus longtemps, vous pouvez aussi choper quelques secrets chez les personnes homosexuelles pour améliorer vos relations.

Relations à distance ? Vive les sextoys connectés

Longue distance, confinement ou tout simplement envie de pimenter un peu son couple ? L'utilisation de sextoys connectés va vous enchanter. Voici comment ces petits jouets peuvent mettre du piquant dans votre relation.



La distance ne doit pas être synonyme d'abstinence. Car même sans être à côté, il existe un moyen de garder le contact. Grâce aux jouets connectés pour adultes. De quoi vous éviter aussi de vous contenter de sessions de masturbation en solo. Pour ceux qui savent apprécier, vous pouvez aussi compléter cela par du sexting. Envoi de messages hot, vocaux enflammés, visios torrides, il est possible de faire l'amour de différentes manières à distance.

Des sextoys pour chacun

La diversité des jouets proposés va vous permettre de supprimer virtuellement les kilomètres qui vous séparent. Vous allez pouvoir ressentir des sensations de plaisir chacun de votre côté, mais connectés l'un à l'autre. En effet le principe des sextoys connectés est qu'ils peuvent s'activer à distance. Ils sont donc commandés par l'un des partenaires pour agir sur l'autre. Un pouvoir qui ne se refuse pas.

En plus, comme le marché de la sexualité est en plein boom, il existe de plus en plus de possibilités. On trouve ainsi des stimulateurs clitoridiens, des godes, des vibromasseurs, des masturbateurs, des masseurs prostatiques ou encore le fameux plug anal. Il y en a donc pour tous les genres et surtout pour tous les goûts. C'est même l'occasion idéale pour tester de nouvelles choses et s'ouvrir à de nouveaux plaisirs. Peut-être même de repousser un peu vos limites, ensemble mais séparément.

Contrôle total

Que ce soit à l'aide d'une télécommande ou d'une application dédiée, vous aurez le choix de ce que vous souhaitez faire ressentir à votre partenaire. Vous pouvez d'ailleurs épicer le jeu en expliquant par message ce que vous allez lui faire, en lui demandant ce qu'il ou elle ressent, en ajoutant des gages, … Vous pouvez lui demander de toucher une de ses zones érogènes en même temps par exemple.
Si le coeur vous en dit, vous pouvez aussi faire des audios ou carrément un appel audio ou vidéo en direct pour voir comment votre partenaire réagit à vos stimulations à distance. Vous pouvez au contraire choisir la surprise. Demandez-lui de porter le jouet sur elle ou lui toute la journée et activez-le sans prévenir. L'attente va générer beaucoup d'excitation de part et d'autre.

On peut aussi envisager d'inverser les rôles et de laisser le pouvoir à la personne qui porte le sextoy. C'est alors à elle de donner des ordres : « augmente la puissance, change le mode de stimulation, plus vite » … C'est finalement un jeu de domination / soumission qui

se joue ici. Il ne vous reste plus qu'à faire travailler otre imagination. Voulez-vous surprendre votre partenaire, lui proposer une session à distance comme si vous étiez ensemble et faire monter le plaisir tout doucement ? Ou alors voulez-vous en profiter pour lui imposer votre rythme, l'amener au bord de l'orgasme et arrêter juste avant ?

Il n'y a pas d'heure pour jouer

L'intérêt avec les sextoys connectés est de sortir du rythme de base qui imposerait qu'on ne fasse l'amour que le soir dans un lit. Là, vous pouvez jouer toute la journée, quand vous voulez et pendant la durée que vous le souhaitez. Vous pouvez faire porter le jouet toute la journée et prévenir à la dernière minute qu'une session va arriver, ou ne pas prévenir du tout. Vous avez déjà sûrement imaginé avoir le pouvoir de provoquer du plaisir dans des situations incongrues : pendant une réunion de travail, en pleine formation, une soirée entre potes …

Vous pouvez aussi faire le choix de faire monter la pression tout au long de la journée, histoire de rendre dingue votre partenaire. Pour cela, il faut choisir des jouets qui restent en place de longs moments. Cela peut être des boules de geisha à insérer dans le vagin ou bien un plug ou un chapelet anal. Certains de ces jouets sont vibrants et s'activent à distance. Si ce n'est pas le cas, vous avez aussi la possibilité de décrire pendant tout le temps que vous le portez, ce que vous ressentez à votre partenaire. Là aussi, ça devrait lui donner chaud.

10 bonnes raisons d'utiliser des sextoys

Le marché des sextoys a fait un grand boom depuis une dizaine d'années. Et les confinements de la Covid19 a propulsé la vente de ces jouets sexuels au sommet. Il faut dire qu'il y a de bonnes raisons à cela. Chaque jour, les créateurs de sextoys imaginent et créent des joujoux intimes qui permettent d'atteindre l'orgasme quasi à coup sûr. Ce serait dommage de s'en priver…

Nous sommes toujours à la recherche de l'épanouissement sexuel. Les hommes et les femmes veulent avoir chacun du plaisir et prendre son pied. Mais chez les hommes célibataires, 70% disent ne jamais avoir utilisé de sextoys de toute leur vie.

Cet écart s'explique que vous messieurs, estimez ne pas en avoir besoin (55% en 2019). Question de bite et de **vagin** quoi. La prise en main est différente n'est-ce pas ?! Il y a pourtant des choses sympas comme les vaginettes, les cockrings, les plugs, et autres réjouissances à découvrir. Alors voici donc 10 bonnes raisons d'utiliser des sextoys.

Une pratique qui se démocratise

Pourquoi ne pas tenter de nouvelles expériences plutôt que de rester sur vos acquis ? Avoir une autre sensation que sa main peut apporter beaucoup d'excitation dès le premier contact. Cela permet de découvrir une autre façon de se faire plaisir et pourquoi pas, des zones érogènes ignorées jusqu'à lors.

Le sextoy peut être pour vous ou votre partenaire. Il peut être aussi à double emploi simultanée. Bref, allez sur un site de vente en ligne ou rendez vous dans un sex-shop et regardez ce que l'on vous propose.

Certains objets vous rendront à coup sûr curieux et vous voudrez les essayer. Je vous dis oui.

Apprenez à connaître votre corps

Et ce qui lui fait plaisir ! Après avoir trouvé celui qui vous convient, il ne vous reste plus qu'à tester et découvrir ce que vous aimez vraiment et comment. Et pourquoi pas même faire sauter quelques tabous et aller au fond … Du sujet. Se connaître sexuellement permet aussi d'atteindre un vrai équilibre entre le corps et l'esprit, apportant ainsi un meilleur épanouissement sexuel.

Aimez vous, ayez confiance en vous

Si ce n'est déjà le cas, vous serez surpris de constater que la découverte de votre corps vous fera vous aimer davantage. La satisfaction personnelle générée par l'aboutissement du plaisir sexuel engendre une plus grande confiance en soi. Et quand on a confiance en soi, on est meilleur sexuellement. L'érection est plus rapide, plus forte, l'éjaculation est un orgasme assuré. Il est facile d'imaginer tous les bienfaits que cela peut vous apporter. Ainsi qu'à votre partenaire.

Pour vous détendre et combattre le stress

Comme vous le savez probablement, nous relâchons des endorphines à chaque orgasme. Hommes et femmes, c'est pareil. Et cette action qui va vous donner cette sensation de relâchement, de détente. Vous évacuez ainsi votre stress et le soir, vous dormez mieux ! Utiliser des sextoys pour vous aider est donc une option alléchante. Surtout quand on sait qu'il en existe vraiment pour toutes vos envies.

Ressentez de nouvelles sensations

Qui dit de nouvelles zones érogènes dit nouvelles sensations. Et même sur les plus courantes, le contact de la matière vous changera de la paume de votre main. Votre jolie queue risque alors d'être très

excitée et donc très réactive, attention ! Et puis, si vous êtes seul, tentez vous au toucher rectal. De nombreux sextoys sont aussi créer avec intelligence pour vous aider à découvrir votre point G.

Avec toutes ces nouvelles sensations, vous allez vous demander pourquoi vous n'en n'avez pas acheté plus tôt.

Développez le désir du couple

Les sextoys ne remplacent pas une relation sexuelle à deux, mais ils peuvent la préparer. En prenant du plaisir seul, vous pourrez sentir l'excitation monter à l'idée d'une séance en duo. Et puis, une fois avec l'être aimé, comme vous avez pris confiance en vous en découvrant votre corps, vous apprécierez davantage vos ébats coquins. Et puis vous pourrez toujours jouer à deux avec les jouets érotiques.

Ajoutez une pointe d'exotisme dans votre relation amoureuse

Apporter un peu de nouveauté dans le couple est très souvent une bonne idée. Cela évite l'ennui et relance la libido. Il existe tellement de sextoys que vous pourriez tester de nouvelles choses chaque semaine. Ajouter des accessoires à vos ébats de couple apportera une touche de piquant très excitante.

Obtenez des orgasmes plus intenses

Avec la variété de jouets sexuels qui existent sur le marché, il ne tient qu'à vous pour que vous réussissiez à décupler votre plaisir lors de vos parties de sexe softcore ou hardcore. Certains instruments permettent d'empêcher ou de maintenir les érections, d'autres d'éjaculer plus fort, d'autres encore de vous empêcher de le faire. À vous de déterminer vos envies et vos besoins. Quand vous découvrirez vos nouvelles sensations et que vous saurez en jouer,

vous obtiendrez des orgasmes plus intenses. Et pas qu'un peu. Ils seront plus longs et plus forts. Vous dites oui ?

Redécouvrez votre plaisir sexuel

Les sexologues n'hésitent plus à prescrire des sextoys aux femmes subissant une baisse de libido. Cela aide à comprendre et à retrouver la source de son excitation en suivant ses propres désirs. Il en va de même pour les hommes. Une petite vaginette ou un oeuf japonais et c'est magique !

Faites vous du bien en libérant vos tensions musculaires

Les sextoys sont de vrais masseurs pour votre intimité. Aussi doux que des caresses, aussi mouillés que des baisers, aussi relaxants que des doigts agiles, ils vont titiller vos muscles, votre pénis et vos testicules. Un véritable bain de bien être pour votre corps et votre esprit. S'ensuit alors la jouissance doublée d'un orgasme si vous avez fait les choses comme il faut et vous vous sentez mieux qu'après un mois en vacances.

Et ne culpabilisez pas, prendre soin de soi est une occupation saine qui ne nécessite pas de justification.

Comment parler de vos fantasmes sexuels ?

Parfois, il peut sembler difficile ou compliquer d'aborder avec l'autre ses fantasmes sexuels. La peur d'être moqué, jugé, ou autre peut être en effet un frein à ce besoin de partage.

Pourtant, il est essentiel de le faire si vous désirez atteindre la jouissance.

Communiquer de façon simple et positive pourrait être la solution à votre « problème ». Dites lui ce que vous pensez, ressentez, ce qui l'aidera pendant le rapport à se rapprocher au mieux de ce qui vous fait plaisir et vous excite. En effet, si vous ne dites rien, il sera difficile à votre partenaire de combler vos attentes. À moins d'être devin. Alors, exprimez vous clairement et simplement : « j'aime quand tu fais ça ; ça m'excite quand tu fais ça ; je ressens plus de sensations à ce moment là » etc etc…

Pourquoi parler de vos fantasmes est une bonne idée ?

Parce que cela vous évite la frustration. Il vaut mieux oser parler de ses envies que d'attendre inlassablement que l'autre devine. Surtout à travers la cam, où on n'a pas la sensation en direct. Donc n'hésitez pas à solliciter votre partenaire sur vos envies sexuelles et la manière dont vous voudriez les explorer. Rien ne vaut la

communication ! Si vous pensez qu'en un simple regard, chacun se comprend … Vous avez tort ! Ça marche parfois mais ce n'est pas la majorité.

Les fantasmes ne sont pas toujours partagé

Une autre raison de parler de vos fantasmes sexuels est que ces derniers ne sont pas toujours partager par l'autre. Vous devez donc vous préparez à avoir une réponse qui n'ira pas toujours dans votre sens. En effet, cette dernière peut être positive ou négative. Si vous souhaitez les imposer quand même, il s'agira alors d'un ordre ou d'un rapport domination/soumission, pas vraiment apprécié par l'autre.

Avec une camgirl ou un camboy, c'est plus facile car il vous suffit de changer de profil pour trouver éventuellement chaussure à votre pied. Et il est aussi plus facile de demander car ils seront moins « choqués » que votre partenaire de vie, étant là pour assouvir vos envies. Mais autant faut-il quelles soient communes. Il faut que chacun se sente libre de ses désirs. Si ce n'est pas le cas, se sentir prisonnier des « besoins » de l'autre aura tendance à éteindre la flamme.

Soyez tous les deux à l'écoute

Quelle que soit la personne avec qui vous partagerez vos moments intimes, il faut être à l'écoute des désirs de l'autre, comme elle / il sera à votre écoute. C'est par le partage que vous obtiendrez satisfaction et des orgasmes intenses. Echangez avec il / elle si jamais il y a des freins pour savoir s'ils sont définitifs ou s'ils peuvent être levés. Parfois discuter sur ces points suffit à faire disparaitre quelques barrières.

C'est en l'écoutant que vous avez des chances de vous faire entendre. Et sachez apprécier que même une demande suivie d'un non peut vous rapprocher, quand c'est une occasion de parler ensemble de vos désirs, de vos peurs ou de vos limites respectives.

Tout est dans l'art et la manière

Si l'un de vous manque de confiance en lui / elle, vous pouvez toujours trouver différentes façons d'aborder vos fantasmes. Vous pouvez tenter la devinette ou le défi. C'est excitant et cela peut pousser quelqu'un de timide à oser plus. Vous pouvez aussi demander quels sont les fantasmes de l'autre en parlant des vôtres. Une autre façon consiste aussi à prendre exemple d'un article ou d'une vidéo que vous avez vu pour référence. Commencez par les plus faciles et avancez petit à petit pour voir quelles seront les limites.
Bref… À vous de trouver la méthode qui vous convient pour aborder vos désirs sexuels.

Le libertinage, la nouvelle tendance pour sauver son couple ?

Dans l'évolution d'une relation, certains couples cherchent des moyens de raviver la passion et de renforcer leur lien. Pour certains couples, ensemble depuis de longues années, le libertinage s'est avéré être la bouffée d'air nécessaire pour redonner une nouvelle dimension à leur intimité.

Le libertinage est un courant de pensée qui naît au XVIème siècle en Italie avec des auteurs comme Machiavel, puis que l'on retrouve en France au siècle suivant. C'est un mouvement originellement aristocratique, qui naît d'abord à la cour du roi. Un fait peu surprenant si on se remet dans l'époque où le peuple n'avait pas forcément le temps pour ce genre de considération. Et que les aristocrates se mariaient pour des questions de pouvoir, l'amour ayant peu ou pas de place dans les unions.

Le libertinage, souvent entouré de mystère et de jugements préconçus, offre un terrain d'exploration fascinant pour de nombreux couples. Au-delà de la simple notion de relations sexuelles multiples, cette pratique ouvre un éventail d'expériences qui redéfinissent l'intimité, la confiance et la complicité au sein d'une relation, comme pour Julie et Alexandre.

Les traits distinctifs des libertins : profil et réputation

Voici le point culture générale (vous savez que j'adore ça, presque autant que le sexe). Dans l'histoire littéraire, les figures libertines se dessinent avec des caractéristiques marquées, et parmi elles, le protagoniste emblématique reste incontestablement Casanova. Ces personnages partagent des traits communs, se démarquant nettement des autres protagonistes de leur époque.

Caractéristiques communes

Les figures libertines se présentent souvent comme des intellectuels, des membres de l'aristocratie ou des individus occupant des positions élevées dans la société. Ils incarnent la richesse et ont bénéficié d'une éducation raffinée.

- Qu'ils soient hommes ou femmes, ces personnages possèdent des traits de personnalité distinctifs :
- Ils sont cultivés, ayant été éduqués au sein des hautes sphères sociales.
- Dotés d'un charisme naturel, ils excellent dans les interactions sociales, utilisant habilement les faiblesses d'autrui à leur avantage.
- Ils sont obsédés par la recherche du plaisir sensuel, souvent au mépris des normes et des valeurs morales établies.
- Leur approche de l'amour est souvent teintée de cynisme et de manipulation, se jouant des émotions des autres sans se soucier des conséquences.

Manipulation et légende

Ces personnages, par leur capacité à séduire, tromper et dominer autrui à des fins personnelles, se démarquent par leur insouciance face aux conséquences de leurs actes. Certains parmi eux sont devenus des icônes intemporelles, tels que Casanova et Don Juan, dont les récits ont transcendé les époques.

Casanova

Casanova, figure emblématique de l'Italie, est célèbre pour ses aventures, relatées dans ses mémoires intitulées "Histoire de ma vie". Considéré comme l'archétype du libertin au XVIIIe siècle, il a exploré tous les domaines, de l'intellectuel au sexuel, mentionnant même avoir eu des relations avec cent quarante-deux femmes.

Don Juan

Dans la littérature française, Don Juan de Molière, directement inspiré de Casanova, incarne cette figure libertine. Sa réputation ne repose pas uniquement sur sa succession de conquêtes, mais également sur son refus de suivre toute doctrine, qu'elle soit philosophique ou religieuse. Sa moquerie envers la religion a même conduit à la censure de sa pièce pendant près de deux décennies.

Les libertins, par leurs actions et leurs caractères marquants, ont laissé une empreinte indélébile dans l'histoire littéraire, dépeignant une facette provocante et souvent scandaleuse de la société de leur époque. Depuis, l’image des libertins a bien évolué.

Casanova[/caption]

Ils ont franchi le pas et voici ce que cela leur a apporté

À l'apogée de leur relation, Julie et Alexandre ont toujours embrassé une vie passionnée. Trois enfants plus tard, ils ont ressenti un besoin impérieux de retrouver l'intensité qui animait autrefois leur quotidien. Ce n'était pas de la lassitude, mais plutôt une **quête de nouveauté**, une soif d'aventure qui les a poussés vers le libertinage. Grâce à cette nouvelle ouverture dans leur sexualité et leur intimité de couple, ils ont pu constater des effets positifs sur leur relation amoureuse. Alors, qu’est-ce que le libertinage leur apporte ? Comment cela a-t-il sauvé leur couple **tout en stimulant leur vie sexuelle** ? Je vous dévoile tout.

Exploration et réinvention de soi

Julie et Alexandre ont toujours été en quête de découvertes, et le libertinage s'est présenté comme une évidence. Une étape vers l'exploration plus profonde de leur sexualité, un moyen de donner un second souffle à leur intimité. Cette décision n'a pas été sans craintes, mais leur première incursion dans ce monde a été révélatrice, offrant une renaissance de leur lien.

Renouveau et connexion

Dans cet univers où règnent respect et bienveillance, le couple a découvert une nouvelle facette de leur relation. Ces expériences à deux, loin de fragiliser leur lien, l'ont au contraire renforcé. Ils ont retrouvé un sentiment d'émerveillement, une connexion redécouverte qui transcende le simple acte charnel.

Règles et complicité

Pour préserver leur intimité, les deux tourtereaux ont établi des règles strictes, notamment celle de vivre chaque expérience ensemble (je ne parle pas de **candaulisme**, mais plus de partage d'expérience avec l'accord de l'autre, soyons précis). Cette décision renforce leur complicité tout en leur permettant d'explorer de nouveaux horizons. Une manière pour eux de consolider leur relation tout en embrassant une sexualité libérée.

La clé du succès dans le libertinage réside dans l'établissement de règles claires et de limites bien définies. Ces balises offrent un sentiment de sécurité et préservent l'intimité du couple, permettant une exploration sans compromettre les fondements de la relation.

Confiance et épanouissement

Contrairement aux idées préconçues sur le libertinage, cette aventure exige une confiance inébranlable en son partenaire. Pour Julie, cette expérience a renforcé sa confiance en Alexandre. Une véritable plongée dans un bonheur absolu, mêlant épanouissement personnel et enrichissement mutuel.

10 avantages du libertinage

- Redécouverte érotique : une exploration sensuelle qui ravive le désir et la passion.
- Complicité profonde : partager des moments intimes renforce la connexion entre partenaires.
- Règles clairvoyantes : établir des règles renforce le respect mutuel et consolide la relation.
- Confiance absolue : renforcement de la confiance, conduisant à un bonheur absolu.
- Exploration sans tabou : une liberté d'expérimenter sans jugement ni préjugé.
- Communication accrue : une meilleure communication sur les désirs et besoins.
- Épanouissement personnel : renforce l'estime de soi et la découverte de ses propres limites.
- Diversité des expériences : chaque expérience est une aventure unique et enrichissante.
- Équilibre entre liberté et engagement : concilie l'exploration avec la stabilité d'une relation solide.
- Renforcement de l'intimité : un moyen de renouveler l'intimité, parfois perdue dans la routine.

Mot de la fin

L'histoire de Julie et Alexandre témoigne de l'impact profond que peut avoir le libertinage sur la vie d'un couple. Au-delà de l'exploration sexuelle, c'est une aventure intime, une redécouverte de l'autre, une connexion renouvelée, témoignant ainsi que ce choix de vie peut être un catalyseur pour la revitalisation et la consolidation d'une relation amoureuse. Cette histoire inspire à repenser la dynamique des relations de couple, illustrant qu'au-delà des préjugés, le libertinage peut être un terrain propice à l'épanouissement et au renforcement des liens affectifs et intimes.

Pourquoi le plan à trois fait-il autant fantasmer ?

Un des fantasmes les plus populaires autant chez les hommes que les femmes est ... Le fameux plan à trois. Et on le comprend. Qui n'aimerait pas être au centre de toutes les attentions et être gâté par deux partenaires ?! J'imagine que vous ne diriez pas non, n'est-ce pas ?!

Faire un plan à trois relève un peu du tabou, de l'interdit. Et c'est justement ce qui est excitant. Mais ce n'est pas la seule raison. De nombreux spécialistes se sont penchés sur la question et nous ont apporté des réponses. Décortiquons ensemble ce qu'on appelle plan à trois, threesome ou ménage à trois.

Les raisons évoquées par les experts

Les spécialistes nous apportent des éléments de réponse variés mais la liste n'est pas exhaustive. D'une part, ils évoquent le rôle joué par les médias dans la démocratisation de certaines habitudes sexuelles, dont le plan à trois. En 2003, des chercheurs ont analysé la relation entre les attitudes et perceptions sexuelles et le fait de regarder la télévision. Résultat : une exposition prolongée à des contenus sexuels aurait bel et bien un effet sur notre perception du sexe.

Quand la biologie rentre en jeu

Il est judicieux de penser également que la question de sexe compte. Pourtant, la base semble la même. Être le centre de l'attention, recevoir du plaisir, en donner, le tout en double. Autant dire que c'est excitant ! Imaginez quatre mains pour s'occuper de vous. Et ce que vous préférez chez la femme en double. De quoi entrevoir de bons moments sexy et coquins, ainsi que beaucoup de plaisir.

Il est aussi avancé que cela renvoie à un sentiment de puissance. Celui au centre de l'attention domine les autres, en quelque sorte. Que ce soit pour un homme ou une femme, se retrouver au centre de l'attention a quelque chose d'attirant qui nourrit notamment un sentiment de puissance. Et ce, de manière consciente ou inconsciente.

Chez la femme, le fantasme du plan à trois est moins courant mais a tendance à se démocratiser. Cependant, le degré de plaisir qu'elle ressent est moins évident à mesurer.

Un fantasme récurrent

Pourquoi est-il récurrent ? Parce que le threesome renvoie à notre position idéale, que ce soit de façon inconsciente ou non. C'està-dire être aimé en même temps des deux côtés, comme l'enfant qui voulait que l'amour de sa mère et de son père soient dirigés vers lui. Cette construction est reportée dans la sexualité avec un sentiment narcissique très fort, puisque cela donne l'impression d'être très fort, puissant, valorisé, aimé deux fois plus et être la priorité de deux personnes. Cela flatte l'ego de celui qui reçoit. De quoi booster la confiance en soi et se rassurer sur ses capacités de séduction. Que ce soit un homme ou une femme.

Plus les hommes que les femmes ?

Oui, et le sexe change aussi. Les femmes vont penser plus à deux hommes (mais la femme est également une option). Les hommes, majoritairement, vont associer deux femmes ensemble. Qu'elles soient lesbiennes ou non n'a pas forcément d'importance. En tout cas, ce scénario est présent chez les deux sexes, même si vous messieurs, êtes les grands gagnants.

Dans le fantasme du plan à trois, il y a aussi l'idée de transmettre davantage ses gênes avec la multi-procréation. Il est vrai qu'il est plus

difficile pour un homme de ne pas avoir de descendance que pour une femme. On aurait cru l'inverse étrangement. Mais il est fort à parier que la raison principale et plus ou moins consciente est une façon d'être dorloté par deux femmes, l'enfant au centre de l'attention est donc comblé puisqu'en quelque sorte, tout son corps est pris en charge.

N'oublions pas encore une fois ce sentiment de puissance quand on se sent désirer par deux personnes en même temps. Et l'envie de les satisfaire. Un fantasme narcissiquement très porteur, d'où le fait qu'on le retrouve souvent.

Est-ce une bonne idée à réaliser en couple ?

Difficile de dire oui ou non car de nombreux facteurs rentrent en jeu. Est-ce que cela fragiliserait votre couple ou au contraire, le rendrait plus fort ? D'autant que c'est plus difficile dans un premier temps pour le suiveur que le décideur. Le premier est plus en capacité de vivre cette expérience, alors que l'autre a suivi par amour, par excitation...

Cela dépend de votre couple. Un numéro trois peut apporter de la jalousie dans un couple si celui-ci présente déjà des failles. Mais si chaque chose est consentie et discutée, ça sera déjà une première étape.

Comment réussir son plan à trois en 5 points

Si vous souhaitez concrétiser votre fantasme et vous lancer dans l'aventure, voici 5 points clé à garder en tête pour réussir votre partie de jambes en l'air.

1 – La communication, la clé du succès

Comment le proposer à votre partenaire ? Eh bien soyez honnête et parlez de votre fantasme avec votre partenaire. Parlez en librement en posant toutes les questions que chacun souhaite en abordant la non exclusivité du couple. Demandez lui ce qu'elle ressentirait si une troisième personne était intégrée temporairement. Il est important que ces sujets soient abordés et consenties pour éviter au maximum un éventuel problème.

2 – Ne prenez pas n'importe qui

Demander à la voisine de palier ou à un.e ami.e proche peut être gênant. Réfléchissez bien aux liens que vous entretenez avec l'autre personne et l'effet que cela aurait si vous lui proposiez. Est-ce que cela changerait vos relations ? Avez-vous envie de cela ? Est-ce à long ou court terme ? Etc. Ce qui est sûr, c'est que moins vous avez de liens émotionnels avec cette personne, plus les lendemains sont faciles.

3 – Trouver les bonnes personnes

Vous pouvez déjà avoir une idée de personnes à qui demander un plan à trois, ou non. Si vous ne sachez pas où chercher, vous pouvez toujours tenter certains sites ou appli de rencontre destinées à cet objectif.

4 – Pensez à poser les limites du game

Fantasme et réalité sont deux choses différentes. Et personne ne lira dans votre esprit. Alors s'il y a des choses que vous désirez faire

ou que vous ne voulez pas qu'on vous fasse (un doigt dans le cul, l'utilisation d'un sextoy, un léchage de l'anus, ... Ou autre, dites le. Et que chacun fasse la même chose.

Ainsi pas de malentendus et de mauvaises surprises. Pour profiter pleinement de ce moment érotique, il faut que chacun se sente en sécurité physique et psychologique. Donc, posez les limites, on vous dira merci.

5 – Un flop ? C'est pas grave

Les petits couacs, ça arrive à tout le monde, même aux meilleurs. Alors si ça vous arrive, dédramatisez. C'est pas grave. Et si vous arrivez à en rire, c'est encore mieux, cela relancera la machine plus vite. Le sexe doit être une partie de plaisir et non une prise de tête.

Bonus : Avec des partenaires inconnus

On reprendra chaque point énuméré précédemment et nous rajouterons simplement un rappel : mettez une capote ! On ne discute pas sur ce point.

Le fétichisme médical : jeux de rôle et plaisirs cachés

Le monde de la sexualité humaine est vaste et diversifié, et il existe une myriade de fétichismes et de fantasmes qui intriguent et excitent les gens. L'un de ces fétichismes, souvent mal compris mais tout à fait légitime, est le fétichisme médical.

Ce fétichisme implique l'attrait pour les équipements médicaux, les uniformes et les jeux de rôle médicaux. À cette simple idée, votre coeur s'emballe ? Vous frisez l'arrêt cardiaque d'excitation ? Alors le « medfet » est probablement le fétichisme qui vous fait vibrer. Et si la vue d'un stéthoscope vous fait imaginer d'incroyables folies, il n'y a plus aucun doute.

Ce kink fortement érotique offre de nombreuses possibilités pour atteindre l'orgasme. De l'ambiance aux jeux de rôle, vous savez examiner avec attention le moindre symptôme qui vous amènera à

une jouissance sans pareille. C’est pourquoi je vous présente aujourd’hui ce fétichisme, en examinant ce que recherchent ceux qui le pratiquent, les différentes manières de l'explorer et les raisons qui le rendent si fascinant à vos yeux.

Le fétichisme médical : ce qu’il faut savoir

Le fétichisme médical est un fétichisme spécifique qui peut inclure divers éléments. Il peut s'agir de l'excitation liée aux uniformes médicaux, à la vue d'équipements médicaux tels que les stéthoscopes et les seringues, ou à la pratique de jeux de rôle médicaux. Le medfet est étonnamment populaire, il existe des milliers de vidéos consacrées au kink, avec des millions de vues. Que ce soit la simulation d’anesthésie, la tenue de l’infirmière, les examens médicaux poussés, … Tout y passe.

Il est important de noter que le fétichisme médical ne reflète pas nécessairement un désir d'une maladie ou d'une infirmité réelle. Au contraire, il est souvent basé sur le pouvoir, le contrôle et la sensualité associés aux contextes médicaux.

Que recherchent les pratiquants du medfet ?

Les personnes qui s'adonnent au fétichisme médical cherchent généralement à vivre des expériences sensuelles et érotiques uniques. Si chacun a ses raisons pour s’adonner à ces plaisirs insolites, en voici quelques-unes que nous pouvons retrouver majoritairement :

Le pouvoir et la soumission

Les jeux de rôle médicaux peuvent permettre à un partenaire d'assumer le rôle de médecin ou d'infirmière, tandis que l'autre se soumet au traitement. Cela crée une dynamique de pouvoir excitante et consensuelle.

L'uniforme médical

Les uniformes, qu'ils soient portés par un médecin, une infirmière ou un patient, peuvent susciter une forte attraction. L'uniforme symbolise l'autorité et le professionnalisme, ce qui peut être très érotique pour certains.

L'exploration sensuelle

Les pratiques médicales, telles que l'examen physique ou la palpation, peuvent être ressenties comme des formes d'exploration sensuelle et intime.

Briser un tabou

Pour certains, le **fétichisme est plus excitant** en raison de son caractère tabou. Pour d'autres, les uniformes seuls sont excitants. De plus, la plupart des procédures médicales sont physiques, ce qui signifie que les jeux de rôle sexy vous permettent d'explorer votre corps de manière intrigante. Beaucoup sont envahissants, il est donc facile de se mettre dans une ambiance sexuelle, dans un cadre où l'on ne devrait pas.

Comment se pratique-t-il ?

Étant donné la diversité des procédures médicales imaginables, les possibilités dans le domaine des jeux de rôle médicaux sont véritablement illimitées.

Certaines personnes se lancent simplement dans des jeux de rôle de base, en enfilant des costumes rudimentaires et en utilisant des accessoires simples. Cependant, d'autres vont bien plus loin en reproduisant de manière détaillée des procédures médicales réelles, telles qu'un examen de la prostate ou une consultation chez le gynécologue, en développant des personnages plus complexes et en utilisant une variété d'accessoires, comme des gants en latex, des gommages, des masques, ainsi que du matériel d'hygiène et de stérilisation.

Pour les adeptes du BDSM médical expérimentés, certains poussent les limites encore plus loin, tout en restant prudents, bien entendu. Certains d'entre eux sont formés pour utiliser de véritables équipements médicaux et effectuer de véritables procédures, comme l'insertion de cathéters, l'administration de lavements, voire même le jeu avec des aiguilles et les injections. Les injections au niveau des testicules sont parfois incluses dans ces pratiques médicales intenses.

Ces scénarios peuvent également être combinés avec d'autres éléments du BDSM, tels que le bondage, où le "patient" peut être attaché à une chaise ou soumis à des dispositifs douloureux en tant que punition, pour une expérience encore plus extrême.

Il est impératif, lors de la pratique de ce type de jeu de rôle, de communiquer ouvertement au préalable, d'établir des limites claires, de définir des mots de sécurité et de ne jamais utiliser d'équipement spécialisé sans une formation adéquate et sans garantir la sécurité de toutes les parties impliquées.

Les différents jeux de rôle possibles (liste non exhaustive)

Le fétichisme médical offre une variété de scénarios et de jeux de rôle. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

Le plus classique : l’examen médical

Dans ce scénario, l'un des partenaires endosse le rôle du médecin ou de l'infirmière, tandis que l'autre joue le patient. L'examen médical peut inclure des éléments tels que la prise de la tension artérielle, l'auscultation, et d'autres formes d'exploration physique.

Pour l’ambiance : la clinique de fétichisme médical

Certains praticiens aiment recréer une clinique de fétichisme médical complète avec des équipements médicaux réels ou factices. Cela peut inclure l'utilisation de seringues, de pinces à clamper et de gants en latex. Plus vous êtes plongé dans l’ambiance, plus l’expérience est forte. Vous pouvez même tenter la **pénétration de l’urètre**. Mais évitez l’opération chirurgicale !

Pour les amis : le jeu de rôle médical à trois

Dans cette variante, un troisième partenaire peut endosser le rôle d'un patient ou d’un.e assistant.e médical.e, ajoutant une dimension de jeu de rôle encore plus complexe. Il faut dire que les **plans à trois** ont toujours leur petit succès…

N'oubliez pas que dans toutes ces activités, le consentement, la communication et le respect des limites sont essentiels.

Mot de la fin

Le fétichisme médical est un monde fascinant de jeux de rôle et de fantasmes pour ceux qui le pratiquent consensuellement. Il offre une opportunité d'exploration sensuelle, de pouvoir et de soumission, tout en restant dans le cadre du plaisir et de la sécurité. Si vous êtes intéressé par le fétichisme médical, assurez-vous de discuter ouvertement avec votre partenaire, de définir des limites claires et de maintenir une communication constante pour que l'expérience soit positive et excitante pour tous les participants.

Les cinq secrets des couples sexuellement matures...

Qu'est-ce que la maturité sexuelle dans une relation ? Cela arrive-t-elle après que vous ayez été ensemble pendant longtemps, ou seulement si vous avez eu d'innombrables amantes et de nombreuses expériences sexuelles ? Ce n'est pas si simple, dit Julia Cole, thérapeute du sexe et conseillère. Voici donc les cinq secrets des couples sexuellement matures...

"Les couples sexuellement matures ont fini par accepter ce qu'ils sont vraiment et ont créé une vie sexuelle qui leur est propre : ce n'est pas celle qu'ils pensent devoir avoir".

Julia décrit ci-dessous les cinq éléments clés qui définissent la relation d'un couple sexuellement mature. Faites-vous parti de ceuxlà ?

1 - Ils embrassent la variété

Cela peut signifier de saisir le moment inattendu pour avoir des rapports sexuels rapides. Prendre le temps et la peine de planifier une nuit sexy ; habiller et jouer/réaliser des fantasmes ; ou faire l'amour dans la voiture comme vous l'avez fait lorsque vous étiez adolescents (souvenirs souvenirs) - tout ce qui vous permet de sortir de votre vie amoureuse habituelle. **Les couples sexuellement matures**

n'attendent pas que le sexe « se produise », ils font un effort pour l'adapter à leur vie.

"Il est important d'essayer différentes choses pour éviter que votre vie sexuelle ne devienne ennuyeuse, mais il y a une autre raison importante", explique Julia Cole. «**Apprendre à s'adapter sexuellement** est essentiel dans une relation mature, car cela vous prépare au changement. »

«Si vous avez un bébé, par exemple, ou si l'un d'entre vous tombe malade, vous devrez trouver le moyen d'avoir une vie sexuelle autour de ça. Tant de couples font sexuellement la même chose, maintes et maintes fois, puis ils s'effacent lorsque les choses changent et ils ne savent pas comment rattraper leur vie sexuelle. »

2 - Les deux partenaires prennent-ils l'initiative ?

Non seulement c'est un élément important de la variété sexuelle mentionné ci-dessus, mais c'est essentiel si vous voulez éviter ces jeux de pouvoir qui dominent des relations plus immatures. «Si un partenaire commence toujours le sexe, fait toujours le premier pas, cela devient alors un jeu de pouvoir et de contrôle. L'un des partenaires demande toujours et l'autre peut toujours dire «non», dit

Julia. «Bientôt, vous entrez dans une situation où le sexe est utilisé comme punition - en le refusant - ou comme récompense - en le donnant. »

Les **couples sexuellement matures qui se sentent capables de demander ou de refuser des relations sexuelles** sur un pied d'égalité sont également en mesure d'éviter de se sentir blessés en ayant un refus : «Ils reconnaissent que c'est la « loi » qui est refusée, pas eux personnellement, alors ce n'est pas si grave», explique Julia.

3 - Ils aiment le «don total»

Donner totalement, c'est pouvoir se livrer à l'expérience d'avoir des relations sexuelles. Combien de fois votre esprit s'est-il égaré vers des choses banales comme prendre le thé alors que vous étiez en train de faire l'amour ? Peut-être que vous ne pourrez jamais vous détendre suffisamment pour avoir un orgasme, ou que vous souhaitez demander à votre partenaire de faire quelque chose de particulier, mais vous ne le faites jamais.

Se sentir en sécurité au sein de votre relation sexuelle vient d'une acceptation réciproque, exactement comme vous êtes. "Certaines personnes retiennent des éléments d'eux-mêmes dans leurs relations sexuelles et doivent se demander pourquoi", explique

Julia. Sont-ils inquiets que la relation ne soit pas sécurisée ? Ont-ils peur de tomber enceinte ou d'un problème en particulier ? Ces inquiétudes doivent être identifiées et traitées avec votre partenaire avant que vous puissiez profiter d'un don total, sans que cela ne soit de la dépendance affective ou sexuelle.

4 - Ils considèrent le plaisir de leur partenaire

Vous pouvez officiellement vous considérer sexuellement mature si vous pouvez vraiment dire que vous faites autant d'efforts dans le plaisir sexuel de votre partenaire que le vôtre. «Se concentrer entièrement sur vos propres besoins et traiter votre partenaire après coup est l'un des signes les plus évidents d'immaturité sexuelle», déclare Julia.

Pour devenir sexuellement mature, il faut comprendre qui vous êtes dans le contexte de la relation et apprendre à connaître votre partenaire en dehors du sexe. C'est pourquoi il est peu probable que vous ayez de bonnes relations sexuelles avec quelqu'un que vous n'avez rencontré que hier soir.

Étant donné que ce type de lien profond avec un partenaire ne peut pas se produire instantanément, il vous faudra peut-être des semaines, voire des mois, avant de pouvoir déployer autant d'efforts pour plaire à votre partenaire que vous-même.
«Cela explique aussi pourquoi vous pouvez avoir une relation sexuellement mature même si vous n'avez jamais eu qu'un seul amour», ajoute Julia.

5 - Ils laissent la honte derrière eux

En acceptant de dire qui vous êtes, vous éliminez l'un des principaux obstacles au bon sexe. Pour beaucoup de femmes, l'embarras au sujet de leur corps peut être le principal obstacle qui les retient face au plaisir. Parfois, un changement majeur dans la vie, comme celui d'avoir un bébé, peut rendre une femme plus à l'aise avec son corps ; pour d'autres, avoir un partenaire qui les soutiennent,

ou simplement vieillir et accepter son apparence, peut faire toute la différence pour se laisser aller pendant les rapports sexuels.

Parfois, des sentiments d'insécurité sexuelle peuvent provenir de nos craintes de ne pas le faire aussi bien ou aussi souvent que les autres.

Julia conseille : « Dis-toi : je ne vais pas m'inquiéter de ce qu'on m'a dit ou entendu de ce qui fait le bon ou le mauvais sexe. ». N'oubliez pas que, même s'il est intéressant d'expérimenter, vous avez également le droit de refuser tout ce que vous n'aimez pas, que l'on vous dise ou non que « tout le monde le fait ».

XloveCam. le guide des expériences pimentées pour les couples !

La recherche de l'amour est un fabuleux voyage que beaucoup entreprennent avec ardeur en quête du'une passion dévorante.

L'amour, avec toutes ses complexités, est à la fois une source de plaisir et de chagrin, ayant causé la fin de certaines puissances.

Au fil de l'évolution d'une relation, certains couples cherchent des moyens afin de raviver la flamme et de consolider leur relation. Pour certains, cela passe par l'exploration du libertinage, une nouvelle forme de connexion afin de donner une nouvelle dimension à leur intimité.

Au-delà de la simple idée de relations multiples, cette pratique ouvre un large choix d'expériences redéfinissant l'intimité, la confiance et la complicité au sein d'une relation.

Tandis que pour d'autres l'écoute des envies, des fantasmes…est fondamentale pour relation stable. De nos jours la technologie a permis de réinventer l'amour, offrant un nouveau moyen de pimenter sa relation.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez un univers de volupté et des conseils pour éveiller tous vos sens au sein de votre couple, afin de le rendre plus existant.